

# Zitronen-Quark-Soufflé

Zutaten (für 5 Gläser à 100 ml):

2 Eier  
3 EL Zucker  
1 Prise Salz  
150 g Magerquark  
1 EL Mehl  
1 EL Speisestärke  
abgeriebene Schale einer halben unbehandelten Bio-Zitrone  
3 EL Zitronensaft  
etwas Butter und Zucker für die Gläser  
etwas Puderzucker



Zubereitung:

- 1) Den Backofen vorheizen auf 180°C Ober-/Unterhitze.
- 2) Die Gläser mit etwas Butter fetten und mit Zucker ausstreuen.
- 3) Die Eier trennen.  
Das Eiweiß mit dem Zucker und der Prise Salz steif schlagen und zur Seite stellen.
- 4) Das Eigelb mit dem Magerquark schaumig schlagen.  
Mehl, Speisestärke, abgeriebene Zitronenschale und Zitronensaft dazugeben und gut verrühren.  
Nun das steif geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben.
- 5) Die Masse in die Gläser geben und im Backofen ca. 15 - 20 Minuten backen, bis die Soufflés goldbraun sind.  
Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.