

# Topfen-Heidelbeer-Schmarren

80 g TK-Heidelbeeren

2 Eier

125 g Magertopfen (Magerquark)

2 TL (6 g) Dinkelgrieß (oder Weizengrieß)

10 g (1 gehäufter EL) Vanillepuddingpulver

2 gestrichene EL Staubzucker/Puderzucker (20 g)

5 g Butter

Heidelbeeren aus dem Tiefkühler nehmen und während der Teigbereitung kurz antauen aber nicht auftauen lassen. Backrohr auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen, Eiklar mit 1 EL Staubzucker steif schlagen.

Topfen, Dotter, Grieß, Puddingpulver glattrühren. Zum Schluss Eischnee und Heidelbeeren vorsichtig mit dem Teigspachtel unter die Masse heben.

Butter in einer beschichteten Pfanne mit hitzebeständigem Griff erhitzen, den Teig hineingießen und nur ganz kurz anbacken lassen. Danach die Pfanne sofort ins Backrohr geben und ca. 15-20 Minuten goldbraun backen.

Zum Anrichten entweder in ganzen Stücken servieren oder als Schmarren in Stücke reißen. Mit 1 EL Zucker bestreuen. Noch warm genießen.



## Bunte Quinoaabowl

50 g bunter Quinoa

1-2 Frühlingszwiebeln (je nach Größe)

1 kleiner roter Spitzpaprika oder ½ gelber Paprika

eine aromatische Fleischtomate passt auch dazu – muss aber außerhalb der Saison nicht sein

80 g zarte Sojabohne (TK-Produkt)

40 g Feta light (9 % Fett)

2 EL Balsam-Essig

1 EL Kürbiskernöl

Salz, Pfeffer

Quinoa in knapp der doppelten Menge Wasser oder Gemüsebouillon kochen.

Jungzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, der Länge nach vierteln, Kerne entfernen und klein würfeln. Bohnen abtropfen. Feta fein würfeln.

Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer kleinen Tasse gut verrühren. Den Salat kurz vor dem Servieren gut durchmischen und mit der Marinade marinieren.

