

Feigen-Honig-Soufflé

Dessert für 4 Personen

Für 4 ofenfeste Förmchen à 1,5 dl

Butter und Zucker für die Förmchen

5 getrocknete Feigen*

2 Eier

150g Magerquark

50g Orangenblütenhonig*

1 Prise Salz

2 EL Zucker

40g Mehl

½ TL Backpulver

Puderzucker zum Bestäuben

Förmchen ausbuttern und mit Zucker ausstreuen. Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen. 4 Feigen in Würfelchen schneiden. Eier trennen. Eigelb, Quark, Honig und Salz verrühren. Eiweiss steif schlagen. Zucker dazugeben und weiterschlagen, bis die Masse fest ist und glänzt. Mehl und Backpulver mischen. Eiweiss und Mehl portionenweise unter den Quark-Honig-Teig heben. Feigenwürfelchen darunterziehen. Masse bis 1 cm unter den Rand in die vorbereiteten Förmchen füllen. Soufflés in der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen. Ofen während der Backzeit nicht öffnen. Restliche Feige in Scheiben schneiden. Soufflés mit Puderzucker bestäuben und mit Feigenscheiben garnieren. Sofort servieren.

Zubereitung ca. 20 Minuten

+ ca. 20 Minuten backen

Pro Person ca. 10g Eiweiss, 11g Fett,
27g Kohlenhydrate, 1030 kJ/250 kcal

***Verwendete Sélection-Produkte:**

