



QUARK-APFEL-TALER

Diese Apfel-Quark-Taler sind der Beweis: Gesunder Genuss darf **unkompliziert und alltagstauglich** zugleich sein. Das saftige Gebäck entsteht aus einfachen Zutaten, ist flott gemacht und gibt deinem Alltag genau das, was manchmal fehlt: Eine kleine Pause!

Fruchtige Äpfel sorgen für **natürliche Süße**, der **Quark mit viel Protein** macht dich lange satt und feine **Gewürze** sorgen für das gewisse Etwas. Genau diese Kombi aus Eiweiß, Ballaststoffen, Gewürzen und bewusst gewählter Süße sorgt für einen stabilen Blutzucker. Tschüss Heißhunger! Du

siehst: Ob als Snack am Nachmittag, als süße Begleitung zum Kaffee mit Freunden oder im Job: Diese Taler schmecken immer!

AUF EINEN BLICK



8 TALER



FERTIG IN 35 MINUTEN



CA. 65 KCAL PRO TALER



hochwertiges Protein
durch Magerquark



Haferflocken und Äpfel
liefern Ballaststoffe



Obst und wenig Erythrit
süßen angenehme leicht

QUARK-APFEL-TALER

ZUBEREITUNG

1. Backofen vorbereiten

Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Äpfel vorbereiten

Äpfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

3. Teig rühren

Quark, Ei, Haferflocken, Backpulver, Erythrit, Zimt und Kardamom glatt verrühren. Die Apfelwürfel vorsichtig unterheben.

4. Taler formen und backen

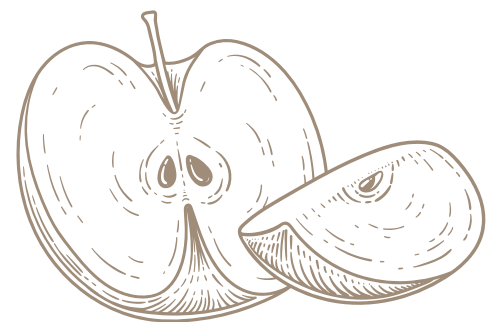
Mit einem Esslöffel kleine Teighäufchen auf das Blech setzen, leicht flach drücken und nach Wunsch toppen und für 20–25 Min. backen, bis die Taler goldbraun sind.

Mein Genusstipp: Backe die Taler lieber hell und lasse sie kurz im Ofen ruhen. So verbinden sich die Aromen und die Taler werden besonders saftig und bekömmlich.

GUTEN APPETIT!

ZUTATEN

- ✓ 2 MITTELGROSSE ÄPFEL
- ✓ 250 G MAGERQUARK
- ✓ 3–4 EL ERYTHRIT
- ✓ 1 TL ZIMT, 2 PRISEN KARDAMOM
- ✓ 1 EI
- ✓ 3 EL ZARTE HAFERFLOCKEN
- ✓ 1 TL BACKPULVER
- ✓ OPTIONAL TOPPINGS: GEHACKTE NÜSSE, ROSINEN ODER KOKOSRASPELN



KH ~6 g | EW ~5 g | F ~1 g | Werte können je nach verwendeten Zutaten leicht variieren



frisch verspeisen oder
3 Tage gekühlt haltbar



Mit einem Klecks Naturjoghurt oder Skyr serviert
werden die Taler zu einem kleinen, feinen Dessert.

Lust auf mehr Rezepte, Einblicke in meinen Alltag und kurze
Trainingseinheiten? Dann folge mir auf Instagram



MANEL_IN_MOTION