

MINI QUARKAUFLAUF MIT PFIRSICH

Süß, saftig und perfekt für kleine Genießer

Der Mini Quarkauflauf mit Pfirsich ist ein fruchtig-cremiges Gericht für Kinder ab 12 Monaten. Er vereint milden Quark mit der natürlichen Süße von Pfirsichen und einer leichten, luftigen Konsistenz. Durch die kleine Portion ist er ideal als Frühstück, Snack oder Dessert geeignet. Der Auflauf ist schnell zubereitet und kann warm oder kalt genossen werden. Pfirsiche bringen wertvolle Vitamine und sorgen für einen sommerlichen Geschmack.



Zutaten (1 Portion)

- 80 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M)
- 20 g Dinkelgrieß
- 1 TL Rapsöl
- 50 g reife Pfirsichwürfel (frisch oder aus der Dose, ungesüßt)

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Quark, Ei und Dinkelgrieß in einer Schüssel verrühren.
3. Pfirsichwürfel unterheben.
4. Eine kleine ofenfeste Form mit Rapsöl einfetten.
5. Masse hineingeben und glattstreichen.

6. 20–25 Minuten goldgelb backen.

Tipps zum Rezept

Der Auflauf schmeckt warm besonders aromatisch, kann aber auch kalt serviert werden. Bei empfindlichem Magen kann der Pfirsich kurz angedünstet werden. Für mehr Süße kann etwas zerdrückte Banane unter den Teig gemischt werden. Auch mit Nektarinen oder Beeren lässt sich das Rezept variieren.

Mehr Infos zur sicheren Beikost einföhrung findest du auf: kindergesundheit-info.de

Hat dir das Rezept gefallen?

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

 [Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mir, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☺