

## Vanille-Quark-Pudding

500 ml fettarme Milch                      davon ca. 50ml kalt mit  
mit 1,5% fett

1 EL Speisestärke                      ,

1 Ei    ,

Vanillepaste oder Vanillemark      und

Etwas Süsstoff                              glatt rühren.

Die restliche Milch zum Kochen bringen. Sobald die Milch kocht, die vorbereitete Mischung mit dem Schneebesen unterrühren. Falls sich Klümpchen bilden, kann der Pudding mit dem Zauberstab glatt gemixt werden. Sobald der Pudding dicker wird, vom Herd nehmen und zum Abkühlen in eine Schüssel umfüllen. Wer keine Haut auf dem Pudding mag, kann eine Frischhaltefolie darauf legen.

500g Magerquark                              unter den kalten Pudding rühren und mit  
Süsstoff    abschmecken.

Den Vanille Quark-Pudding in Portionen aufteilen und mit einem Obst der Wahl garnieren.

**Guten Appetit**                              **4 Portionen**

**Energiewert**                                      **700 Kcal gesamt (ohne Obst)**

**nach WeightWatchers**                      **22 Smart Points gesamt**

**WeightWatchers-Fitformel**              **Obst, Eiweiß**

**geeignet zum**                                      **Sofort oder später genießen**

Viel Spass beim Nachkochen.



**Locken ohne Hitze  
mit der Lockenmütze** 