Centro Tutela Consumatori Utenti
Finanziato dal MIMIT D.D. 12 maggio 2025

info@verbraucherzentrale.it

Sformato di quark e frutta

Frutta
Per utilizzare la frutta in eccedenza e già molto matura
Dolci caldi
Ricetta basata su un'idea del Centro Tutela Consumatori Utenti

Ingredienti per 2 porzioni:

- ca. 300 g di frutta (per esempio ciliegie, albicocche, pesche)
- 200 g di quark a basso contenuto di grassi
- ad lib. 2 CT di zucchero di canna integrale
- 2 cc di amido di mais o polvere di budino alla vaniglia
- 2 uova

Preparazione:

Lavate, pulite e tagliate la frutta a metà. Eliminate i semi e tagliate la frutta più grande in pezzi, fette o spicchi. Mettete i pezzi di frutta in una teglia unta. In una ciotola, mescolate il quark, lo zucchero e l'amido di mais o la polvere di budino. Prendete le uova e separate i tuorli dagli albumi, aggiungete i tuorli al composto di quark e mescolate bene. Montate gli albumi a neve ferma e in- corporateli con delicatezza al composto di quark. Distribuite il composto sulla frutta. Mettete lo sformato nel forno e cuocete a 180°C per circa 20 minuti fino a doratura e servite caldo.

Tempo di preparazione: ca. 40 – 45 minuti.