

Nr. 10: Hirse-Quark-Auflauf mit Apfel oder Pflaume

- schmeckt warm, aber auch kalt -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
3	Esslöffel	Hirse	30 g
6	Esslöffel	Kondensmilch, 4 % Fett	90 g
1	Prise	Salz	1 g
½	Päckchen	Vanillezucker	5 g
1		Ei	55 g
½	Esslöffel	Zucker	15 g
4	Esslöffel	Quark, 20% Fett i. Tr.	60 g
1/4		Apfel oder Pflaumen	30 g
1	Esslöffel	Mandeln, gemahlen oder gehackt	15 g

Zubereitung:

Kondensmilch mit einer Prise Salz und dem Vanillezucker aufkochen. Hirse einstreuen, aufkochen und ca. 5 Minuten bei geschlossenem Deckel unter häufigem Umrühren köcheln lassen, anschließend gut ausquellen lassen. Die Hirse muss sehr weich werden. Eier mit Zucker, Quark und Mandeln in die Hirse einrühren. Die fein gewürfelten Apfel- oder Pflaumenstückchen unterheben. Die Masse in die Auflaufform streichen.

Der Auflauf wird noch luftiger, wenn das Eiweiß getrennt zu Eischnee geschlagen und vorsichtig untergehoben wird.

Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180° oder 160° Umluft ca. 30 Minuten backen.

Dazu passt bei größeren Portionen:
anderes Obst wie z.B. frische oder tiefgekühlte Beeren

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	178 kcal
Eiweiß (Protein)	9,2 g
Fett	6,9 g
Kohlenhydrate	19,2 g