

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Zwetschgenauflauf

6 alte Vollkornsemmeln
3/8 l Milch

in Scheiben schneiden,
erhitzen und darüber geben.

– ca. 1 Stunde einweichen lassen –

100 g Butter

schaumig rühren, folgende
Zutaten nach und nach hinzu-
fügen:

3 Eigelb (Gr. L)

2 El Honig

1 Msp. Zimt

abgerieb. Schale v. 1/2 unbeh. Zitrone

zuletzt die eingeweichten
Semmeln.

750 g Zwetschgen

3 Eiklar (Gr. L)

halbieren, entsteinen,
steif schlagen. Zwetschgen und
Eischnee unter die Teigmasse
heben.

10 g ungeh. Pflanzenmarg.

10 g Vollkornsemmelbrösel

Eine Auflaufform fetten mit
und mit
ausstreuen. Die Masse
einfüllen und auf der mittl.
Schiene im Backofen bei
175 Grad ca. 45 – 50 Min.
goldbraun backen.

Gesamt: 2648 kcal : 4 = 662 kcal