



NANA SAGT ...
Süß geht doch immer ☺
und wenn ihr den Satz im Kopf
habt: die Dosis macht das Gift,
dann passt auch alles. Lasst
es euch schmecken!

APFEL-GRIESS-AUFLAUF

Zutaten für 6 Personen:

- 4 säuerliche Äpfel, geschält, geviertelt und in Spalten geschnitten
- 75 g Dinkel- oder Weizengriess
- 100 g Kokosblütenzucker
- ½ Vanilleschote, ausgekratzt
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 250 g Topfen oder Magerquark
- 3 Eier
- 1 Handvoll Mandelkerne
- 1 Handvoll Rosinen
- Etwas Butter
- Zimt
- Optional: Apfelmus und Sahne

Zubereitung:

Die Eier trennen, das Eiweiß steif – aber nicht zu steif – schlagen, das Eigelb mit dem Kokosblütenzucker schaumig rühren. Quark, Griess, Vanille, Salz und Backpulver zur Eigelbmasse geben und alles gut vermengen. Das Eiweiß vorsichtig unterheben.

Eine Auflaufform mit der Butter einfetten. Die Hälfte des Teiges in die Form füllen, dann die Hälfte der Apfelspalten fächerförmig darauf verteilen und alles mit der Hälfte der Rosinen bestreuen. Den restlichen Teig über die Äpfel geben und erneut die zweite Hälfte der Apfelspalten darauf anordnen und mit Rosinen und Mandelkernen bestreuen.

Bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 45 Minuten backen, bis der Auflauf goldbraun gebacken ist. Sollte der Auflauf bereits nach 30 Minuten zu dunkel werden, einfach etwas Alufolie darüber decken und weiter backen.

Auf Serviertellern einen „Spiegel“ aus Apfelmus machen, ein Stück Auflauf daraufsetzen, etwas Sahne daneben und alles großzügig mit Zimt bestäuben. GUTEN APPETIT ☺

