

BÖ Rezept des Monats

„Topfenauflauf“

November 2022



Zutaten:

4 Eier, 100 g Feinkristallzucker, 250 g Magertopfen, 1 Prise Salz, 50 g glattes Mehl, Schale einer abgeriebenen Zitrone, 1 Packerl Vanillezucker, 1 EL Butter, 1 EL Honig, 1 EL Zucker, Mandelstifte oder Kürbiskerne zum Bestreuen

Zubereitung:

Die Eier trennen und die Eiklar mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Die Dotter mit dem Zucker schaumig rühren, den Topfen, Zitronenschale, Vanillezucker und das Mehl beimengen. Zum Schluss den Schnee vorsichtig mit einem Schneebesen unterheben. In einer Auflaufform je einen EL Butter, Honig und Zucker auf der Herdplatte leicht karamellisieren lassen, die Masse in der Auflaufform verteilen und mit Mandeln oder Kürbiskernen bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad Ober/Unterhitze ca. 45 Minuten goldbraun backen. Den Auflauf mit einem selbstgemachten Kompott oder einem herrlichen Fruchtspiegel servieren.

4 Portionen/pro Portion: 317 kcal/ 17 g Eiweiß/ 8 g Fett/ 44 g KH=ca. 4 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böhheimkirchen