

# HIRSEAUFLAUF MIT ÄPFELN (kalorienreduziert)

## ZUTATEN für 2 Portionen á 340 Kcal

- 50 g Hirse
- 250 ml Milch 0,9% Fettgehalt
- 2 Eier
- 200 g Magertopfen
- Zitronenabrieb
- Süßstoff nach Belieben
- ♥
- 100 g Äpfel grob gerieben

## ZUBEREITUNG

- Hirse waschen und mit der Milch unter Rühren ca. 10-15 Minuten köcheln, bis die Milch verkocht ist. Vom Herd nehmen und weitere 15 Minuten nachquellen lassen.
- Backrohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Eine kleine Auflaufform mit Backtrennpapier auslegen.
- Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen.
- Magertopfen mit dem Eigelb, dem Zitronenabrieb und dem Süßstoff vermischen. Die überkühlte Hirse einrühren, danach den Eischnee und die geriebenen Äpfel unterheben.
- Im Rohr ca. 40-45 Minuten backen

## VARIANTE MIT HIMBEEREN (pro Portion 350 Kcal)

- Zusätzlich 100 g Himbeeren unterheben.

## TIPP

- Der 0-Kcal-Süßstoff (z.B. Kandisin flüssig) kann durch 40 g Honig (ca. 120 Kcal) ersetzt werden.

