

MANGO-TOPFENAUF LAUF kalorienarm

ZUTATEN für 1 Portion

- 1 Ei
- 1 sehr reife Mango (= 100 g Fruchtfleisch)
- 250 g Magertopfen
- ♥
- 1 TL Zimtzucker zum Bestreuen

Energie

316 kcal (Auflauf) + 30 Kcal (Zimtzucker)

ZUBEREITUNG

1. Backrohr auf 160 °C Umluft oder 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Eine beschichtete oder dezent mit Backspray eingesprühte flache Auflauffpfanne vorbereiten.
3. Ei zusammen mit der Mango mit einem Pürierstab pürieren, dann den Magertopfen untermischen. Sollte die Mango zu wenig süß sein, eventuell mit einigen Tropfen flüssigem Kandisin oder Alternativen süßen.
4. Die Masse in die Auflaufform gießen und im Rohr 30–35 Minuten backen bis die Oberfläche leicht gebräunt ist und Risse entstehen.
5. Den Auflauf mit Zimt und Zucker bestreuen und warm oder kalt genießen.



BANANEN-TOPFENAUF LAUF kalorienarm

ZUTATEN für 1 Portion

- 1 Ei
- 1 sehr reife Banane (= 100 g)
- 250 g Magertopfen
- ♥
- etwas Zimt zum Bestreuen

Energie

349 kcal (Auflauf)

ZUBEREITUNG

1. Backrohr auf 160 °C Umluft oder 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Eine beschichtete oder dezent mit Backspray eingesprühte flache Auflauffpfanne vorbereiten.
3. Ei zusammen mit der in Scheiben geschnittenen Banane mit einem Pürierstab pürieren, dann den Magertopfen untermischen.
4. Die Masse in die Auflaufform gießen und im Rohr 30–35 Minuten backen bis die Oberfläche leicht gebräunt ist und Risse entstehen.
5. Den Auflauf mit Zimt bestreuen und warm oder kalt genießen.

