

Topfen-Auflauf mit Äpfeln



Das Dessert für Diabetiker

ZUTATEN für ca. 4 Portionen:

- 400 g Äpfel
- 100 g Rohrzucker
- 1 TL Zimtpulver
- 40 ml Apfelsaft
- 1 unbehandelte Zitrone
- 40 g Butter
- 3 Eier
- 400 g Magertopfen
- 50 g Hartweizengrieß
- 1 TL Backpulver

ZUBEREITUNG

1. Die Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Mit 20 g Zucker, Zimtpulver und Apfelsaft ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Zitrone heiß waschen, trocknen und 1 TL Zitronenschale abreiben.

2. Die Butter mit 30 g Zucker und Zitronenschale schaumig schlagen. Die Eier trennen. Die Eigelbe einzeln unter die Buttermischung rühren. Topfen mit Grieß und Backpulver dazugeben und unterrühren.

3. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Eiweiße mit restlichem Zucker zu steifem Schnee schlagen. Unter die Topfenmasse heben. Das Apfelkompott in vier feuerfeste Portionsförmchen verteilen. Die Topfenmasse darüber geben und auf der mittleren Einschubleiste ca. 30 Minuten backen. Zum Servieren mit Zimtpulver bestäuben. Mit Minze garniert servieren.

Pro Portion ca. 374 kcal, 18 g E, 12 g F, 45 g KH, 4 BE