

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

 **VERNETZUNGSSTELLE
SENIORENERNÄHRUNG**
Niedersachsen



Quark-Grieß
Auflauf

**MIT
OBST**



Quark-Grieß Auflauf

MIT OBST

 4 Portionen

Ein Rezept von Herbert Thill | www.kostkonform.de

Nährwerte / Portion: Energie 398 kcal | Eiweiß 23,5 g
Fett 7,15 g | Ballaststoffe 2,95 g | Kohlenhydrate 56,2 g

ZUBEREITUNG

- 1 | Äpfel** waschen, schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit **Zitronensaft** beträufeln und kurz durchmischen.
 - 2 |** Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.
 - 3 | Eier** trennen, **Eiweiß** mit einer Prise **Salz** mit Hilfe eines Handrührgeräts steif schlagen. **Eigelb** mit dem **Zucker** und **Vanillezucker** verquirlen, **Quark** hinzugeben und verrühren.
 - 4 | Hirsegrieß** mit **Backpulver** mischen und unter die Quarkmasse rühren, Eischnee unterheben. Die Hälfte der Apfelscheiben zugeben.
 - 5 |** Auflaufform (ca. 24x18 cm) mit dem Rapsöl einfetten und die Quark-Apfelmasse hineingeben, glattstreichen und mit den restlichen Apfelscheiben nach Belieben belegen.
 - 6 |** Im Ofen ca. 40-50 Min. backen.
- Tip:** Falls der Auflauf zu dunkel wird, z.B. mit Backpapier abdecken und weiterbacken.

ZUTATEN

500 g Äpfel

nach Belieben und Saison kann auch anderes Obst verwendet werden

15 g Zitronensaft

3 Eier

1 Prise Salz

75 g Zucker

25 g Vanillezucker

500 g Magerquark

50 g Hirsegrieß

½ Pck. Backpulver

1 EL Rapsöl

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen