

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Hirse-Zwetschgen-Auflauf

200 g Hirse

½ l Milch

500 g Zwetschgen

1 El Honig

1 TL Zimt

225 g Netto Apfelspalten

(geschält)

Zitronensaft

10 g ungeh. Pflanzenmarg.

250 g Magerquark

150 cm³ Sahne

3 Eier (Gr. M)

2 El Birnendicksaft

etwas pulv. Vanille

in

ca. 25 Min. garen.

halbieren, entsteinen u. m.

und

in einer Schüssel ziehen

lassen.

mit

beträufeln.

Eine Auflaufform mit

ausfetten, die Hälfte der gek.

Hirse hineingeben, 2/3 der

Zwetschgen, dann die Apfel-

spalten darauf geben.

verrühren, restl. Hirse hinzu-

fügen, sowie

Masse auf dem Auflauf

verteilen u. restl. Zwetschgen
daraufgeben.

Im vorgeheizten Backofen b.

Heißluft / 150° 45 Min.

offen backen, auf d.

2. Einschubleiste v. unten.

Gesamt: 2612 kcal : 4 = 653 kcal 2612 kcal : 8 = 326,5 kcal