

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Hirsessoufflé

150 g Hirse  
½ l Wasser  
1 Prise Salz

2 Eier (Gr. L)  
2 El Honig

80 g geh. Haselnüsse

ungeh. Pflanzenmarg.

Vollkornsemmelnbröseln

250 g Magerquark  
125 cm<sup>3</sup> Sahne  
pulv. Vanille  
480 g Netto Erdbeeren

in  
mit  
zugedeckt bei kleiner Hitze ca.  
25 Min. kochen, etwas abkühlen  
lassen.  
trennen, Eigelb und  
cremig schlagen  
und  
unter die Hirse mischen.

Das Eiweiß sehr steif schlagen,  
mit dem Schneebesen unter-  
heben. Eine flache, feuerfeste  
Form oder kleine Auflauf-  
förmchen (Masse reicht f.  
9 kl. Förmchen) ausfetten  
u. m.  
ausstreuen, Masse einfüllen u.  
b. 150 °/ Heißluft ca. 45 Min. auf  
d. mittl. Einschubleiste im  
**vorgeheizten** Backofen backen.  
Dazu:  
mit  
und  
glatt rühren,  
vierteln.

Gesamt: 1485,4 kcal : 9 = 165 kcal (nur Hirsessoufflé)  
727,15 kcal : 9 = 81 kcal (nur Quark, Sahne, Erdb.)

