



REZEPT

nach TCM

Apfel-Hirse-Auflauf

Portionen: 4

Zutaten	Menge
Hirse	250g
Eier	4 Stk.
Honig	100 g
Süße Äpfel	700 g
Wasser	½ Liter
Hafer- o. Reismilch	4 El.
Vanille, Kardamom	1El
Mandeln gerieben	50 g

Zubereitung

- F: Topf mit kochendem Wasser
- E: Hirse darin kochen 5 -10 min. danach vom Herd nehmen und mit dem Deckel ziehen lassen ca. 20 min.
- E: Dotter mit Honig und Gewürzen Schaumig schlagen
- E: Hirse dazu
- E: Eiweiß von 2 Eier zu Schnee schlagen und unter die Hirsemasse unterheben
- E: Auflaufform be fetten, Backrohr vorheizen auf 200 Grad
- E: die Hälfte der Hirsemasse in die Form gießen
- E: Äpfel schälen
 - In Scheiben schneiden und in der Form auf die masse legen
 - Zimt und geriebene Mandeln darauf streuen
 - Die restliche Hirsemasse darauf geben und 45 min auf der untersten Leist Backen.

Ist eine leicht zu kochende Süßspeise die besonders bei Kindern beliebt ist.

Gutes Gelingen

Quelle; www.eb-h.at

© Ernährungsberatung Hagen ©