

Apfel mit Topfen-Mohnsoufflée

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Magertopfen: 90 g
- Dotter: 2 Stück
- Mohn: 10 g
- Eiklar: 2 Stück
- Kristallzucker: 20 g
- Äpfel, halbiert und entkernt: 2 Stück
- Vanillezucker: 1 TL
- Zitronensaft: 1 TL

Zubereitung:

Apfelhälften mit Zitronensaft beträufeln und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.

Topfen, Dotter, Vanillezucker und Mohn verrühren. Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben.

Masse auf den Apfelhälften verteilen und im vorgeheizten Backrohr bei 160°C ca. 25 Minuten backen.

TIPP

Für das Sprichwort „An apple a day keeps the doctor away“ gibt es einen einfachen Grund: Der Apfel ist eine wahre Nährstoffbombe sowie eine der wichtigsten heimischen Obstsorten.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
101 kcal	2,6 g	0,7 g	13 g	12 g	5,7 g	1,15 g	0,09 g

Allergen(e):

C - Eier	G - Milch