

Quelle: Land OÖ

Apfel-Topfen Auflauf

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Apfel, mittelgroß: 6 Stück
- Topfen: 500 g
- Eier: 4 Stück
- Haferflocken: 100 g
- Honig: 2 EL
- Backpulver: 2 TL
- Zimt: 2 TL

Zubereitung:

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Äpfel entkernen und in Würfel schneiden.

Topfen, Honig, Eier und Gewürze zu einer glatten Masse verrühren, anschließend die Haferflocken und die Apfelstücke vorsichtig unterheben. Die Masse in eine Auflaufform streichen und 30-35 Minuten goldbraun backen.

TIPP

Optional können gehackte oder gemahlene Nüsse in die Masse und zum Servieren ergänzt werden.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
441 kcal	13 g	5,4 g	51 g	34 g	26 g	6 g	1,1 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch	H - Schalenfrüchte