



Topfenauflauf



Gute Idee?

JA! Gesunde Ernährung und Bewegung
sind immer eine gute Idee!

Wir helfen Ihnen auf die Sprünge!



Österreichische
Gesundheitskasse

Topfenauflauf



Zutaten für 2 Personen:

250 g Magertopfen

2 EL Milch

2 Eier

40 g Dinkelgrieß

3 EL Zucker

2 EL Zitronensaft

80 g Beeren

Für den Fruchtspiegel:

150 g Beeren

1 Pkg. Vanillezucker

Backtipp:

Wie können Sie Zucker einsparen?
Wenn Sie selber backen, dann reduzieren Sie einfach die Zuckermenge um ein Drittel.

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C (Heißluft) aufheizen.
2. Eier trennen.
3. Eiklar mit Zucker in einer Rührschüssel steif aufschlagen.
4. Magertopfen, Eigelb, Milch cremig verrühren, Dinkelgrieß und Zitronensaft hinzufügen.
5. Eischnee unter die Topfenmasse heben.
6. Gewaschene Beeren vorsichtig unterheben.
7. Die Masse in eine mit Antihftbackpapier ausgelegte Auflaufform füllen.
8. Im vorgeheizten Backofen ca. 25 min goldgelb backen.
9. Für den Fruchtspiegel gewaschene Beeren mit Vanillezucker pürieren, abschmecken und mit dem Topfenauflauf anrichten.

 Videoanleitung und weitere
Rezepte unter www.gesundheitskasse.at/guteidee

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse, www.gesundheitskasse.at/impressum

Gestaltung: mehrWERT, Funderstraße 1A, 9020 Klagenfurt a. Ws. & ÖGK Kärnten, Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt a. Ws.;

Fotos: Adobe Stock, Shutterstock; **Druck:** Mohorjeva-Hermagoras, Adi-Dassler-Gasse 4, 9073 Klagenfurt a. Ws.