



(Quelle: Foto: Land OÖ, Linschinger)



Marillen-Reisauflauf

Für 4 Personen: 309 g pro Portion - 1,24 kg Gesamtmenge

ZUTATEN:

500 g Topfen mager
60 g Reis
4 Eier

200 g Marillen
3/16 l Milch 1,8%
1 TL Margarine
50 g Zucker
Zitronensaft
Vanilleschote

ZUBEREITUNG:

Reis in Milch weich dünsten und ausquellen lassen.
Topfen, Dotter, Zucker und Zitronensaft vermengen, Reis zugeben
und zuletzt den steif geschlagenen Schnee unterheben.

Marillen in kleine Stücke schneiden und untermischen.
Die Masse in eine befettete Auflaufform geben und bei 180 Grad C
im vorgeheizten Rohr 30 – 40 min backen.

Tipp: Anstelle von Reis kann auch Hirse verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
340 kcal	8,64 g	36,3 g	27,5 g	1,22 g



Gesundes

