

Süßer Hirseauflauf

Zutaten (5 Portionen):

- 250 g Hirse
- 250 ml Wasser
- 250 ml Milch
- 70 g Butter
- 3 Eier
- 80 g Rohrzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 250 g Speisetopfen mager
- Zitronensaft
- 2 Äpfel



April

So wird's gemacht:

Hirse im Sieb kurz heiß abspülen, danach im leicht gesalzenen Wasser mit Milch 10min köcheln lassen, dann auf ausgeschalteter Platte zugedeckt ausquellen lassen.

Die Äpfel entkernen und in Scheiben schneiden, damit die Auflaufform auslegen.

Eiklar und die Hälfte des Zuckers zu Schnee schlagen.

Den Abtrieb aus Butter, Dotter, Topfen und restlichen Zucker schaumig rühren, danach mit der Hirse vermengen. Zum Schluss noch den Eischnee unterheben. Die Masse in eine Auflaufform füllen und im Rohr bei ca. 160 Grad Heißluft 60-80min backen.

**Guten Appetit wünschen die Diätologinnen
Angelika Straka und Leonie Meil**