LIFEBOXX
AB JETZT GESUND.

Topfenauflauf mit Beeren

Zutaten: (für 2 Personen)

2 Eier
250 g Magertopfen
Reissirup
1 El Dinkelmehl
Zitronenschale
Vanille

Zubereitung:

Eier trennen, aus dem Eiklar einen steifen Schnee schlagen. Den Dotter mit dem Reissirup aufschlagen, den Topfen, die Vanille und die Zitronenschale untermischen. Zum Schluss den Schnee und das Mehl vorsichtig unterheben.

Den Teig in eine gefettete Auflaufform geben und mit Beeren belegen.

Ca. 35 Minuten, je nach Form im Ofen bei 180° Heißluft backen.

Der ganze Auflauf hat ca. 420 kcal und 47 g Eiweiß.
Man kann ich auch mal als Hauptmahlzeit alleine essen ☺. Probiere es auch einmal mit anderem Obst aus.

Andrea Forsthuber
Hypnose und Dipl. Ernährungs- & Präventionscoach
Tel. 0664 5163066
office@lifeboxx.at
www.lifeboxx.at