

■ REZEPTE DES MONATS - JUNI



Ein leckeres und leichtes Dessert - Erdbeerauflauf

Zutaten für 6 Portionen:

200g	Milchbrötchen o.ä. vom Vortag, in dünne Scheiben geschnitten
250ml	Milch, 1,5% Fett
500g	Erdbeeren
4	Eier, getrennt
250g	Quark (20% Fett)
	Süßstoff nach Geschmack
1	Prise Salz
1	unbehandelte Orange (Saft und Schale)
1 EL	Butter

Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad vorheizen, eine Auflaufform mit der Butter einfetten
- Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden, mit Orangensaft und Süßstoff marinieren
- Eiweiß mit dem Salz zu steifem Schnee schlagen, kühl stellen
- Eigelb schaumig rühren und mit Milch und Quark zu einer cremigen Masse verarbeiten, süßen
- Milchbrötchen und Erdbeeren mischen und in die Auflaufform geben
- Eiweiß unter die Quarkmasse heben und die Mischung darauf streichen
- Auflauf 40-50 Minuten backen

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	263	2,5	10 g	15 g