

Topfenauflauf mit Mango und Beeren

i Der Topfenauflauf ist eine gesunde Alternative für fettige Torte. Magertopfen liefert viel Eiweiß, hat wenig Fett und unterstützt den Muskelerhalt und –aufbau. Die Beeren sind nicht nur lecker, sondern beinhalten wertvolle Antioxidantien und wirken gegen Radikale im Körper.

Zutaten für 8 Personen

1 kg Magertopfen
 200g Grieß
 2 Pkg. Backpulver
 3 EL Kandisin
 2 EL Zucker
 2 EL Bourbon- Vanillezucker
 Schale von 1-2 Bio- Zitronen
 2 Eier
 1 kg frisches Obst (z. B. Mango und Heidelbeeren)
 1 EL Butter oder Margarine zum Befetten der Form

Mango schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Heidelbeeren waschen. Zitrone heiß waschen und Schale abreiben.

Grieß und Backpulver vermischen. Topfen, Eier, Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Kandisin mit dem Handmixer gut verrühren und dann den Grieß und das Backpulver unterziehen. Mit dem Obst vermengen und in eine befettete, ofenfeste Form füllen. Bei 180 Grad C backen, bis der Auflauf eine goldbraune Färbung bekommt (je nach Dicke ½- ¾ Stunde). Vor dem Anschneiden min. ¼ Stunde auskühlen und anziehen lassen.

Zubereitungszeit: 75 min.

Nährwertangaben pro Portion:

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
224	11 g	9 g	22 g



Tipp: Der Topfenauflauf eignet sich nicht nur ideal als gesunde Nachspeise, sondern auch als low-carb Frühstück.

Wir wünschen guten Appetit und würden uns
 über eine Rückmeldung freuen!

<https://de.surveymonkey.com/r/V8PY2QD>