

Grieß-Quark-Beeren-Auflauf

Für 3 Portionen

3 Eier	1 Eiweiß (extra)	80 g Zucker
50 g Puderzucker	1 Päckchen Vanillezucker	500 g Magerquark
1/4 Päckchen Backpulver	80 g Grieß	200 g Blaubeeren
1/2 TL Zitronenzesten	Butter	

Die Blaubeeren putzen, waschen und gründlich abtropfen lassen.

Die Eier trennen. Das Eigelb mit dem Vanillezucker und normalem Zucker mithilfe eines Mixers schaumig rühren. Den Quark, das Backpulver, den Grieß und die Zitronenzesten untermixen.

Sämtliche Eiweiße steif schlagen, nach und nach den Puderzucker dazugeben. Der Eischnee sollte schön fest und richtig glänzend sein.

Etwa ein Viertel des Eischnees abnehmen, den Rest vorsichtig unter die Quark-Grieß-Masse heben.

Eine feuerfeste Auflaufform buttern. Die Hälfte der Quark-Grieß-Masse gleichmäßig darin verteilen, danach die Blaubeeren gleichmäßig obendrauf geben. Mit dem Rest der Masse gründlich bedecken. Zum Schluss den restlichen Eischnee auf dem Auflauf verteilen und mithilfe eines Löffels zu Wellen oder Tupfen formen.

Den Auflauf bei 175 Grad Oberund Unterhitze zirka 45 Minuten backen. Wenn der Eischnee zu dunkel wird, die Auflaufform mit Alufolie abdecken.

Tipps:

Genießen Sie den Auflauf warm. Dazu passen gut Naturjogurt oder Vanillesoße.

Blaubeeren, auch Heidelbeeren genannt, sind reich an Vitamin C. Ihr blauer Farbstoff Myrtillin soll Herz und Kreislauf guttun und Körperzellen vor Veränderungen durch freie Radikale schützen. Waldheidelbeeren schmecken aromatischer als die weit verbreiteten Kulturheidelbeeren.

Je nach Saison können Sie anderes Obst verwenden: etwa Kirschen oder Äpfel. Im Winter können es Rosinen, Pfirsiche aus der Dose oder tiefgefrorene Beeren sein.

Die Zutaten für den Auflauf reichen als Nachspeise für eine Familie von zwei Erwachsenen und zwei Kindern. Wer mag, kann ihn zu einer süßen Hauptmahlzeit machen und verdoppelt dazu die Zutaten.

test August 2016