

Fruchtiger Quark Hirse Auflauf

Pro Person:

40g Hirse

100g Quarkalternative

½ Ei

6g Öl/ Butter/ Margarine/ Haferblock (Butteralternative)

Zimt

100g Früchte nach Wahl (z.B. frische Birnen, Kirschen, Pflaumen, Weintrauben; Pfirsiche aus der Dose in Traubensaft eingelegt...)

Zubereitung:

Hirse über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Alle Zutaten verrühren und in eine gefettete oder mit Backpapier ausgekleidete Kastenform oder Auflaufform geben.

1 Stunde lang bei 200°C backen

Tipps:

Achtung! Es geht sehr auf! Verwendet also eine nicht zu kleine Auflaufform!!!

