



Unsere Rezeptempfehlung zur BioBox KW 38

Apfel-Nuss-Auflauf

Zutatenliste:

400 g Äpfel, z.B. Roter Elstar
2 EL Zitronensaft
½ TL gemahlener Zimt
1 EL Honig
3 EL Wasser
Butter für die Form
4 Eier, getrennt
3 EL Honig
80 g gemahlene Haselnüsse

Zubereitung:

Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen.
Die Äpfel in dünne Scheiben schneiden.
Apfelscheiben, Zitronensaft, Zimt, 1EL Honig und Wasser in einem Topf mischen.
Etwa 5 Min. dünsten, in einem Sieb abtropfen lassen.
Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.
Die Äpfel hineingeben.
Die Eier trennen.
Die Eigelbe mit dem Honig dickschaumig rühren.
Die Nüsse unterheben.
Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter die Schaummasse heben.
Den Teig auf die Äpfel geben und glattstreichen.
Den Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. backen.