

Apfelauflauf

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

ca. 790 kcal • 17,5 g Fett • 20% • 142 g Kohlenhydrate

Zutaten

1,5 kg Äpfel

250 g Zucker

4 EL Orangensaft

4 Eier

150 g geriebenen Zwieback

Salz

je 25 g geriebene Mandeln und Haselnüsse

50 g Sultaninen

Backspray

Zubereitung

1. Die Äpfel schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit 4 EL Zucker und Orangensaft vermengen.
2. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb mit dem restlichen Zucker schaumig schlagen.
3. Zwieback, Mandeln, Haselnüsse und Sultaninen mischen, unter die Hälfte des Eischnees ziehen, dann unter die Eigelbmasse heben. Die Apfelscheiben hinzufügen und den restlichen Eischnee darunter mischen.
4. Die Masse in eine mit Backspray leicht eingefettete Auflaufform geben und bei 180°C im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.