

SÜSSER KÜRBIS-APFEL-AUFLAUF



SÜSSER KÜRBIS-APFEL-AUFLAUF

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 4 Personen: | 60 Min.

Zutaten

- 20 g Butter
- 80 g Zwieback
- 50 g Rosinen
- 150 g Äpfel
- 150 g Kürbis (Hokkaido- oder Muskatkürbis)
- 3 Eier
- 400 ml Milch
- 50 g SweetFamily Feiner Zucker
- Mark einer Vanilleschote
- 1 TL Zitronenschale (Bio)
- 50 g Mandelstifte
- 3 EL SweetFamily Zuckerträume Zimt-Geschmack



ZUBEREITUNG

473

Kcal

Portion

14

Gramm

Eiweiß

21

Gramm

Kohlenhydrate

56

Gramm

Fett

1. Eine ofenfeste Form (ca. 1,5 Liter) mit Butter ausstreichen. Zwieback hinein legen. Mit Rosinen bestreuen. Äpfel und Kürbis schälen und vom Kerngehäuse befreien. Äpfel in ½ cm dünne Scheiben schneiden, Kürbis in ca. 2 cm große Würfel. Beides in die Form geben.

2. Eier mit Milch, Zucker, Vanillemark und Zitronenschale verquirlen und über die Zutaten gießen. Mit Mandeln und Zimtzucker bestreuen und [auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober/Unterhitze ca. 45 Minuten goldbraun backen](#).

Tipp:

Den süßen Auflauf mit [SweetFamily Zuckerträume Zimt](#)-Geschmack bestreuen und Vanillesauce dazu servieren.

Obst: Apfel **Gemüse:** Kürbis