

## REZEPT FÜR SÜSSER KÜRBIS-APFEL-AUFLAUF



### SÜSSER KÜRBIS-APFEL-AUFLAUF

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 4 Portionen | 60 Min.

#### Zutaten

- Fett für die Form
- 80 g Zwieback
- 50 g Rosinen
- 150 g Äpfel
- 150 g Kürbis (z.B. Hokkaido oder Muskatkürbis)
- 3 Eier
- 400 ml Milch
- 90 g SweetFamily Feiner Zucker
- Mark von 1 Vanilleschote
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 TL gemahlener Zimt
- 50 g Mandelstifte



4971

#### ZUBEREITUNG

**473**

Kcal

pro Portion ca.

**14.3**

Gramm

Eiweiß

**21**

Gramm

Kohlenhydrate

**56**

Gramm

Fett

1. Eine ofenfeste Form (ca. 1,5 l Inhalt) fetten. Zwieback darin verteilen und mit Rosinen bestreuen. Äpfel und Kürbis schälen und entkernen. Äpfel in ½ cm dünne Scheiben, Kürbis in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Beides mischen und in die Form geben.

2. Eier mit Milch, 50 g Zucker, Vanillemark und Zitronenschale verquirlen und darüber gießen. Übrigen Zucker mit Zimt mischen und mit Mandeln darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 45 Minuten goldbraun backen.

#### Tipp:

Serviert dazu nach Belieben selbst gemachte [Vanillesoße](#).