



Griesauflauf

(2 Portionen)

Zutaten:

200 g Kaiserkirschen, ohne Stein
½ TL pflanzliches Bindemittel
500 ml Milch, bis 1,5 % Fett
1 Prise Salz
50 g Hartweizengrieß
abgeriebene Schale von 1 Zitrone
3 Eier
etwas Zucker oder eventuell Süßstoff
1 EL (15 g) Schmand
1 ½ TL gehobelte Mandeln
1 TL (5 g) Zucker

Zubereitung:

- Das Obst ohne Saft abwägen, Saft dabei auffangen. ½ Tasse Saft mit dem Bindemittel verrühren. Nach 10 – 15 Minuten nochmals durchrühren und die Kirschen untermischen.
- Milch und Salz aufkochen. Grieß und Zitronenschale einrühren und aufkochen. Ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln, dabei öfter umrühren. Topf vom Herd ziehen.
- Eier trennen. Eigelb unter den heißen Grieß rühren, Eiweiß steif schlagen und unterheben. Mit Süßstoff süßen. Eine runde hohe Auflaufform kalt ausspülen. 2/3 der Grießmasse einfüllen. Die Kirschen auf den Grieß verteilen und den übrigen Grieß klecksartig in die Mitte setzen, so dass noch Kirschen zu sehen sind.
- Schmand mit einem Messer auf dem Grieß verteilen und Mandeln und Zucker darüber streuen.
- Im Backofen bei 225 ° C Ober/Unterhitze ca. 15 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Pro Portion: 1 F, 1 ½ E, 1 K, 1 O, 1 M, 10 GK

www.diewaagemutigen.de