

Aprikosenuflauf

Saftiger Brötchenuflauf mit Aprikosen und Quark verfeinert!

**glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei & fruktosearm
siehe Tipp**



Für 4 Personen

300g glutenfreies Weißbrot, Baguette oder Brötchen (ich verwende Mini-Baguette von Schär)

200ml lauwarme Milch (ggf. laktosefrei)

50g weiche Butter (ggf. laktosefrei)

80g Zucker

4 Eier

125g Quark 20% Fett (ggf. laktosefrei)

Abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone

500g entsteinte Aprikosen, in Stücke geschnitten ODER 1 Dose Aprikosen (Abtropfgewicht 480g)

30g Butterflöckchen (ggf. laktosefrei)

Fett für die Form

1. Das nicht aufgebackene Brot in Stücke schneiden, jedoch nicht zu klein, sonst wird der Auflauf zu kompakt! Wird glutenfreies Baguette verwendet, so dürfen die Scheibchen etwa 2cm breit sein. In eine Schüssel geben, mit Milch übergießen und $\frac{1}{2}$ Stunde ziehen lassen.

2. Eine Auflaufform fetten.

3. Die Eier trennen. Aus 50g Butter, Zucker und Eigelb eine

dick-cremige Schaummasse herstellen, dann den Quark untermischen. Das eingeweichte Brot, Zitronenschale und Aprikosen untermengen.

4. Eiweiß steif schlagen und locker unter die Masse heben.
5. Die Masse in die Auflaufform füllen und mit Butterflöckchen belegen. Den Auflauf bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) in 35-40 Minuten goldbraun backen.

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch 100g Reissirup ersetzen. Anstatt Aprikosen fruktosearmes Obst wie Rhabarber verwenden.

Milchfrei – Tipp: Bei Brot oder Brötchen eine milchfreie Variante wählen. Milch durch Mandeldrink ersetzen. Vegane Margarine anstatt Butter verwenden. Anstatt Quark eine vegane Alternative auf Sojabasis einsetzen.



