

Haferflocken-Quark-Auflauf

Süßspeisen-Fans aufgepasst! Der süße Auflauf aus glutenfreien Haferflocken und Quark ist herrlich zart und saftig zugleich. Mit Kompott, Mus oder Konfitüre schmeckt der himmlische Auflauf gleich doppelt lecker!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei und fruktosearm
siehe Tipp am Rezeptende



Für 4-6 Personen

1L Milch (ggf. laktosefrei)

$\frac{1}{4}$ TL Salz

$\frac{1}{2}$ Zitrone, abgeriebene Schale

200g glutenfreie Haferflocken*

50g Butter (ggf. laktosefrei), weich

75g Zucker

4 Eier, getrennt

250g Quark (ggf. laktosefrei)

20g Butterflöckchen (ggf. laktosefrei)

1. Milch in einen Kochtopf geben. Flocken, Salz und Zitronenschale zugeben und unter rühren zum Kochen bringen. Bei kleinster Hitze 10 Minuten ausquellen lassen. Masse abkühlen lassen.

2. Ofen auf 190 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Eine große Auflaufform mit Butter ausstreichen.

3. Aus Butter, Zucker und Eigelb eine Schaummasse herstellen, nach und nach Haferbrei und Quark unterrühren. Eiweiß steif

schlagen und unterheben.

4. Die Masse in die Form füllen und mit Butterflöckchen belegen. In Backofen, auf mittlerer Schiene, etwa 40 Minuten goldbraun backen. Sofort servieren.

*Wer glutenfreie Haferflocken aus gesundheitlichen Gründen nicht essen darf, kann Hirse- oder Buchweizenflocken verwenden.

Beilage: Kompott, Fruchtmus, Konfitüre

Fruktosearm – Tipp: Anstatt Zucker etwa 90g Getreidezucker verwenden.

Milchfrei – Tipp: Milch durch einen pflanzlichen Milcherersatz ersetzen, z.B. Mandel- oder Cashewdrink. Quark durch einen Quarkersatz auf Sojabasis tauschen. Vegane Margarine anstatt Butter einsetzen.



