

Kirschenmichel

Süßer Auflauf aus Brötchen und Früchten!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, fruktosearm siehe Tipp



Für 4 Personen

500g helle glutenfreie Brötchen, Baguette oder Weißbrot (ich verwende Baguette von Schär)

1 /2 L lauwarme Milch (ggf. laktosefrei)

50g weiche Butter oder Margarine (ggf. laktosefrei)

80g Zucker

4 Eier getrennt

1 EL Rum

500g entsteinte Kirschen frisch oder aus dem Glas

25g Butter- oder Margarineflöckchen (ggf. laktosefrei)

Fett für die Form

1. Die Brötchen feinblättrig aufschneiden, mit Milch übergießen und 30 Minuten ziehen lassen.

2. Kirschen aus dem Glas abtropfen lassen.

3. Aus Butter oder Margarine, Zucker und Eigelb eine Schaummasse rühren. Dann die eingeweichten Brötchen, Rum und Kirschen untermischen.

4. Das Eiweiß steif schlagen und unter den Auflauf ziehen.

5. Die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen und mit Butter- oder Margarineflöckchen belegen.

6. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Ober- und

Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 40 Minuten backen. Mit Puderzucker bestreuen und sofort servieren.

Tipp: Nach Geschmack können zusätzlich 50g Rosinen oder gehackte Nüsse unter den Auflauf gemischt werden.

Beilage: Vanillesauce

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