

Hirseauflauf



Geräte: 1 Tasse, Backform (aus Keramik), mittlerer Kochtopf, Kochlöffeltopf, Schneidbrett, Gemüsemesser, Schneebesen, Mixer mit Mixstäben, Kochlöffel, Kompostschüssel

Vorarbeiten: Backform bebuttern. Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Backformboden damit auslegen. Rohr vorheizen (180°C Heißluft)

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
3 Tassen Milch	aufkochen lassen
1 Tasse Hirse	einrühren, unter Rühren aufkochen lassen (ca. 5 min.)
	Brei von der Herdplatte nehmen, abkühlen lassen
2 Eier	trennen, aus Eiweiß Schnee schlagen
2 EL Butter	schaumig schlagen, Eigelb unterrühren
2 EL Zucker	
2 EL ger. Nüsse	einrühren
1 TL Zimt	
	Schnee unterheben
Backen	ca. 40 min.

☺ TIPP: Du kannst die Hirse auch durch andere Getreidearten ersetzen, z.B. durch Maisgrieß, Schrot, Reis...

Auch bei den Zutaten kannst du variieren und Nüsse, Rosinen, Gewürzen uvm. dazugeben