

Low Carb-Apfel-Topfenauflauf

Das Rezept für den Low Carb-Apfel-Topfenauflauf ist eine gute Alternative wenn sich der kleine süße Hunger meldet, man aber nicht zu viel Kohlenhydrate zu sich nehmen möchte.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 50 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Zutaten

500 g	Topfen
6 Stk.	Eiweiße
6 Stk.	Eigelbe
2 EL	Agavendicksaft (oder z.B. Ahornsirup)
2 Stk.	Äpfel
0.5 Flaschen	Butter-Vanille-Aroma
Nach Belieben	Mandelblättchen
1 Stk.	Auflaufform

Zubereitung

1. Für den **Low Carb-Apfel-Topfenauflauf** eine Auflaufform (ca. 30x22cm) dünn ausfetten und den Ofen auf ca. 160°C Ober/Unterhitze vorheizen.
2. Dann die Äpfel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Nun die Eiweiße mit einem Handrührgerät steif schlagen.
4. Als nächstes die Eigelbe, mit dem Agavendicksaft (am besten nach eigenem Geschmack süßen) und dem Butter-Vanille-Aroma dick-cremig aufschlagen, und den Topfen unterrühren.

5. Danach das geschlagene Eiweiß nach und nach unterheben.
6. Jetzt noch die Apfelstücke unterheben.
7. Anschließend die Masse in die Form geben, mit den Mandelblättchen bestreuen und im Ofen ca. 45-50 Minuten backen. Sollte der Auflauf während des Backens zu dunkel werden, bitte mit etwas Alufolie abdecken (Stäbchenprobe machen).

Tipp

Den Low Carb-Apfel-Topfenaufbau kann man warm, aber auch kalt essen.