Low Carb Skyr-Auflauf

Der einfache Low Carb Skyr-Auflauf ohne Zucker ist eine köstliche Süßspeise. Das einfache Rezept sollte man unbedingt probieren.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

450 g	Skyr
2 Stk.	Eier
50 g	Erythrit (oder Xylit)
50 g	Weizengrieß
15 g	Vanillepuddingpulver
1 Prise	Salz
1 TL	Frischen Zitronensaft
150 g	Heidelbeeren (oder andere Beeren)

Zubereitung

1. Für den leichten **Low Carb Skyr-Auflauf** den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Backform (ca. 15x22 cm) mit Butter einfetten. Die Eier trennen und die Eidotter mit dem Erythrit schaumig schlagen. Den Skyr mit Zitronensaft zugeben und zu einer homogenen Masse verrühren.

2. Jetzt den Weizengrieß mit Vanillepuddingpulver Salz vermischen und mit der Masse verrühren. Abschließend das Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben.

3. In die Form geben, glatt streichen und mit den Heidelbeeren belegen. Im vorgeheizten Backofen zirka 30 Minuten goldgelb backen. Vorsicht, darauf achten, dass die Oberfläche nicht zu dunkel wird. Eventuell den Low Carb Skyr-Auflauf rechtzeitig mit Alufolie abdecken.

Unsere Empfehlung
Auflaufform-Set aus Keramik
rechtecking
Backform, Lasagneform

hier bestellen



Tipp

Für den Skyr-Auflauf kann man natürlich auch andere Beeren und Obst der Saison verwenden. Gekühlt im Kühlschrank aufbewahrt hält sich der Low Carb Auflauf mindestens 2 Tage!