



ZWIEBACK- AUFLAUF

www.gluecksfood.com

ZUTATEN

(4 PORTIONEN)

- 3-4 Äpfel
- 2 EL Kokosblütenzucker
- 1 TL Zimt
- 2 EL Rosinen
- 100 g Dinkel Zwieback
- ca. 300 ml Hafer- oder Reisdrink
- 150 g Bio-Joghurt (3,5% Fett)
- 1 Bio-Ei, Größe M oder L
- Außerdem: Auflaufform mit Deckel
(Füllmenge mindestens 1,7 l)

ZUBEREITUNG

- Äpfel waschen, schälen, würfeln und in eine Schüssel geben.
- Mit Kokosblütenzucker, Zimt und Rosinen mischen sowie beiseitestellen.
- Hafer- oder Reisdrink in einem Topf erwärmen, Zwieback in Stücke brechen und in den Topf geben. Bei Bedarf weitere Hafer- oder Reismilch hinzugeben.
- Die Zwiebackstücke mit einer Schöpfkelle aus dem Topf nehmen und die Hälfte in die Auflaufform geben. Apfel-Zimt-Mischung hinzugeben und im Anschluss den restlichen Zwieback in die Form schichten.
- Den veganen Joghurt mit dem Ei verquirlen und über den Auflauf geben.
- Die Auflaufform mit Deckel in den Backofen (Ober- / Unterhitze, 180 Grad) geben. Nach 15 Minuten den Deckel abnehmen und den Zwiebackauflauf für weitere 30 bis 35 Minuten backen.
- Mit Apfelmark und/oder Obstsalat servieren.

Zubereitungszeit: 10-15 Minuten

Backzeit: 45-50 Minuten

