

## Hirse-Apfel-Auflauf

### Zutaten für 2 Personen:

- 100g Hirse
- Salz
- 150ml fettarme Milch
- 2 Eier
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 4 EL Zucker
- 1 Priesse Zimt
- 2 Äpfel
- Etwas Zitronensaft

### Zubereitung:

Hirse gut waschen und in 200ml leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten kochen lassen. Milch hinzufügen, weitere 10 bis 15 Minuten garen und anschließend abkühlen.

Eier trennen. Eiklar steif schlagen. Eigelb mit Vanillezucker, Zimt und Zucker schaumig rühren und alles vorsichtig mit der Hirse vermengen.

Äpfel waschen, entkernen, in Stücke schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln und zur Hirsemasse hinzufügen.

Masse in eine beschichtete Auflaufform geben und im Backrohr bei 180°C ca. 45 min backen.

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit