Rezept

Fluffiger Frühstücksauflauf

Ein Rezept von Fluffiger Frühstücksauflauf, am 12.10.2024

Zutaten

- **3** Eier (M)
- **2 TL** Weinstein-Backpulver
- **1 TL** gemahlene Vanille
- **400 g** TK-Beerenmischung
- **40 g** Mandelstifte
- **60 g** Kokosmehl
- **4 EL** Erythrit
- **300 g** ungesüßter Mandeljoghurt
- **40 g** gemahlene Mandeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 20 g F, 13 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Eier aufschlagen, verquirlen und beiseitestellen. Kokosmehl, Backpulver, Erythrit und Vanille in einer Schüssel mischen. Dann die Eimasse und den Mandeljoghurt unterrühren.

---

2. Nun den gefrorenen Beeren-Mix mit der entstandenen Creme mischen und in eine Auflaufform geben. Am Ende noch die gemahlenen Mandeln und die Mandelstifte über die Masse geben und den Auflauf im heißen Ofen (Mitte) 25-30 Min. backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.