

Rezept

# Skyr-Auflauf mit Beeren

Ein Rezept von Skyr-Auflauf mit Beeren, am 23.04.2024

## Zutaten

½ Bio-Orange	<b>125 g</b> Heidelbeeren
2 Eier (M)	<b>40 g</b> Birkenzucker (ersatzweise Zucker)
<b>250 g</b> Soja-Skyr	<b>30 g</b> Buchweizengrieß (ersatzweise Weichweizengrieß)
<b>1 Msp.</b> gemahlene Bourbon-Vanille	

### Außerdem

Auflaufform (20 x 12 cm)

Öl für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 16 g F, 16 g EW, 38 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 170° vorheizen, die Form dünn mit Öl einfetten. Orange heiß abwaschen, abtrocknen und 1 TL Schale abreiben. Heidelbeeren verlesen, bei Bedarf waschen und abtropfen lassen.
2. Die Eier trennen und die Eiweiße steif schlagen. Eigelbe und Birkenzucker in einer Schüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts dickschaumig aufschlagen. Skyr, Grieß, Vanille und Orangenschale zugeben und zügig untermischen. Zuletzt den Eischnee unter die Masse ziehen und die Heidelbeeren unterheben.
3. Die Masse in die Form füllen und im Ofen (Mitte) 25-30 Min. backen. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Min. abkühlen lassen, dabei fällt er leicht zusammen. Warm oder kalt servieren.