Reisauflauf mit Äpfeln

Zutaten für 4 Portionen

750 ml Milch
1 Prise Salz
150g Rundkornreis
1 Vanilleschote oder -zucker
1 Prise Zimt
2 Eier
2 Esslöffel Zucker
500g Äpfel z.B. Gala
1 EL. Zitronensaft
2 EL Staubzucker

Zubereitung
Milchreis kochen und abkühlen.
Backrohr vorheizen, 180°C.
Eier trennen.
Eigelbe mit Zucker, Zimt und Vanille verrühren und unter Milchreis mischen.
Eiklar mit einer Prise Salz zu Eischnee schlagen und darunterheben.
Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden.
Form mit Butter einfetten, abwechselnd mit Reis und Apfelscheiben füllen, mit einer Apfelschicht abschließen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Staubzucker besieben.
Ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Variante:
Der Reisauflauf schmeckt auch sehr gut mit übergebliebenem Reis.
Den kalten Reis wie oben mit Eigelb, Gewürzen und Eischnee vermischen und mit Apfelspalten belegen. Im Backrohr backen.

Guten Appetit!

Foto: © Eat2day

© Eat2day Ernährungsconsulting
Mag. Veronika Macek-Strokosch
Ernährungswissenschafterin, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin