

Süßer Low-Carb-Beeren-Auflauf mit Mandeln

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Auflauf

1 Ei
3 Esslöffel Zucker
1 Vanilleschote
100 ml Sahne
4 Esslöffel gemahlene Mandeln
100 g Himbeeren
100 g Blaubeeren
4 Esslöffel Mandelblättchen

Besonderes Zubehör

4 Keramikförmchen

Frühstück oder Dessert? Bei diesem süßen Auflauf fällt die Entscheidung schwer, wann der richtige Zeitpunkt zum Genießen gekommen ist. Aber egal wann, eines ist von vornherein klar: fruchtige Beeren, knusprige Mandeln und schaumige Eiercreme wollen auf alle Fälle vernascht werden. Dank reduzierter Kohlenhydrate ist für den fluffigen Leckerbissen aber auch schon morgens auf dem Frühstückstisch immer ein Plätzchen frei.

- 1 -

Backofen auf 170 °C vorheizen.

- 2 -

Ei mit Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Vanilleschote aufschneiden und auskratzen. Vanillemark, Sahne und gemahlene Mandeln unterrühren.

- 3 -

Himbeeren und Blaubeeren waschen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gleichmäßig auf die 4 Förmchen verteilen und mit Ei-Sahne-Masse übergießen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.

- 4 -

Mandelblättchen in einer Pfanne rösten und über die Aufläufe streuen.