



Apfelauf­lauf mit Zimt

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Backen: ca. 45 Min.
Für eine hohe ofenfeste Form von
ca. 2½ Litern, gefettet

2 Esslöffel flüssiger Honig

2 Esslöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Zimt

800 g Äpfel (z. B. Boskoop, Cox Orange), Kerngehäuse entfernt, halbiert, quer in ca. 4 mm dicken Scheiben

1 Früchtebrot (ca. 250 g), in ca. 4 mm dicken Scheiben, quer halbiert

Honig und Zitronensaft mit dem Zimt verrühren, Apfelscheiben begeben, gut mischen. Boden der vorbereiteten Form mit Apfelscheiben belegen (siehe «Gewusst wie»). Restliche Scheiben mit dem Brot ziegelartig einschichten, Flüssigkeit der Äpfel darübergiessen.

Guss

3 dl Milch

2 dl Halbrahm

2 Esslöffel Zucker

2 Eier

1 Prise Salz

Alle Zutaten gut verrühren, über Brot und Äpfel giessen, Auflauf mit Alufolie bedecken.

Backen: 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Folie entfernen, ca. 15 Min. in der oberen Hälfte fertig backen.

Pro Person: 23 g Fett, 12 g Eiweiss, 73 g Kohlenhydrate, 2289 kJ (548 kcal)



Gewusst wie: Auf dem glatten, gefetteten Boden der Form rutschen die Apfel- und Brotscheiben dauernd weg, sodass es schwierig ist, diese schön einzuschichten. Wird der Boden der Form aber zuerst mit einer Schicht Apfelscheiben belegt, lassen sich die restlichen Apfel- und Brotscheiben ohne Probleme schön einschichten.