



Grießauflauf

Zutaten (für 2 Portionen)		Menge
	Milch, 3,5 % Fett	¼ l
	Salz	1 Pr.
	Abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone	
	Margarine	10 g
	Grieß	70 g
	Eier	2
	Zucker	50 g
998936	Maltodextrin 19 (SHS)	2 ml

Zubereitung:

1. Milch, Salz, Zitronenschale und Margarine aufkochen.
2. Grieß einrühren und 3-5 Min. unter Rühren bei schwacher Hitze quellen lassen.
3. Grießbrei abkühlen lassen.
4. Eier trennen, Eigelbe mit Zucker schaumig rühren und löffelweise zum abgekühlten Grießbrei geben.
5. Eiweiße steif schlagen und zusammen mit Maltodextrin unterheben.
6. Grießmasse in eine gefettete Auflaufform füllen und im vorgeheizten Backofen backen 200 °C, etwa 25 Minuten.

Nährwerte pro Portion

Energie	2115 KJ / 505 Kcal
Eiweiß	13 g
Fett	14 g
Kohlenhydrate	79 g