

Reisauflauf mit Kokosmilch und Äpfeln

28.06.2015 13:20

Zutaten

150 g ungezuckertes Apfelmus
50 g Honig
50 g Zucker
2 Eier
500 g Magertopfen
150 g Milchreis
400 ml Kokosmilch
50 g Kokosflocken + 3 EL
2 Äpfel (säuerlich, z.B. Elstar, Boskop)
1-2 TL Zimt
½ Zitrone
Kokosöl oder Butter für die Form

Zubereitung

1. Backofen auf 160 Grad Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Äpfel waschen und mit der Schale in schmale Scheiben schneiden. Zitrone pressen und Äpfel mit Zitronensaft beträufeln. Eine runde ofenfeste Form oder eine eckige (20 x 20) mit Kokosöl oder Butter ausfetten und mit Äpfeln auslegen. Äpfel mit Zimt bestreuen.
2. Apfelmus, Honig, 50 g Kokosflocken, Zucker und Eier mit dem Handrührgerät vermischen. Topfen hinzugeben und unterrühren. Nun Reis und Kokosmilch unterheben und alles gut verrühren.
3. Nun Reis-Kokosmilchmischung über die Äpfel gießen und Reisauflauf ca. 1 Stunde im vorgeheizten Ofen backen. Reisauflauf nach etwa 30 Minuten abdecken, so dass die obere Kruste nicht zu dunkel wird. Etwa 15 Minuten vor Backende mit 3 EL Kokosflocken bestreuen und fertig backen. Reisauflauf auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Beeren oder Vanillejoghurt servieren.
4. Der Reisauflauf schmeckt kalt auch sehr gut oder erwärmt zum Frühstück. Reisauflauf ist auch eine ideale Jause für die Kinder in der Schule.

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!