

# 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!