

## Schoko-Auflauf mit Obst

### Zutaten für 4-6 Personen:

500 ml Kuhmilch fettarm

60 g Weizengrieß

50 g Schokoladenpuddingpulver

3 Hühnereier

2- 3 Äpfel oder Birnen



400 ml Milch zum Kochen bringen und den Grieß einstreuen. Das Puddingpulver mit 100 ml Milch glatt rühren und zur Grießmasse geben. Die Herdplatte ausstellen, aber den Grießbrei noch einige Zeit ausquellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Die Eier trennen und die Eigelbe schaumig schlagen. Dann unter den abgekühlten Grießbrei ziehen. Eiweiße steif schlagen, ebenfalls unterziehen. Mit Süßstoff abschmecken und in eine gefettete Auflaufform füllen. Kleingeschnittenes Obst, z. B. Apfelwürfel darüber verteilen und etwas eindrücken.

Backofen: 175°C, ca. 50 Min.

### Pro Portion:

Energie 160 kcal

Fett 5 g

Kohlenhydrate 23 g

Eiweiß 7 g