



LOOSDORFER  
VITALKÜCHE

# Süßer Hirseauflauf

## Zutaten (4 Portionen):

1 Tasse Hirse  
2 Tassen Milch  
Salz  
100g Staubzucker  
100g Butter  
150g Topfen  
2-3 Eier  
geriebene Nüsse und Rosinen nach Wunsch



## Zubereitung:

Die Hirse heiß waschen, in der kochenden, leicht gesalzenen Milch zehn Minuten ziehen lassen. Zugedeckt noch 20 Minuten quellen lassen.

Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Aus Dotter, Topfen und Butter einen Abtrieb bereiten. Staubzucker hinzufügen. Zusammen mit den geriebenen Nüssen und Rosinen zur Hirse mengen. Zuletzt den Eischnee darunter heben.

In eine befettete Auflaufform geben und bei 200°C ca. 30 Min. backen.

## ***Vitalküche-Tipp!***

Hirse stärkt die körperliche Gesundheit, weil sie viele Mineralstoffe und Vitamine enthält. Da sie glutenfrei ist, eignet Hirse sich zudem für Allergiker.

MARKTGEMEINDE

**Loosdorf**

