

**in form**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



VERNETZUNGSSTELLE  
SENIORENERNÄHRUNG  
Niedersachsen



Foto: © Bigstockphoto.com / Kasia2003 / 151664528

**Reste  
verwenden**

# Scheiterhaufen

**SÜSSER  
BROT-OBSTAUF LAUF**



# Scheiterhaufen

## SÜSSER BROT-OBSTAUF LAUF

 4 Portionen

Nährwerte / 100 Gramm: Energie 110,5 kcal | Eiweiß 4,61 g  
Fett 2,65 g | Ballaststoffe 1,75 g | Kohlenhydrate 17,5 g

### ZUTATEN

- 1 Bio-Zitrone
- 350 g Kuhmilch 1,5% Fett
- 2-3 Hühnereier
- 5 EL Honig
- 150 g Quark mind. 20% Fett i. Tr.
- Je 150 g Apfel, Nektarinen, Aprikosen, Heidelbeeren
- 1 EL Rapsöl
- 250 g Weißbrot, Rosinenbrot, Zwieback, gerne Vollkorn

Allergene: Glutenthaltiges Getreide, sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), Weizen.

### ZUBEREITUNG

- 1 | Zitrone** abwaschen und Schale abraspeln. **Milch** mit **Eiern**, **Quark**, Zitronenabrieb und **Honig** glattrühren.
- 2 | Obst** waschen, bei Bedarf schälen/entkernen, würfeln oder raspeln.
- 3 |** Auflaufformen mit **Rapsöl** einfetten.
- 4 | Brotscheiben** (geschnittene Brötchen, Rosinenbrot oder Zwieback) in Milchmasse tunken und in die Form geben.
- 5 |** Obst und Brot abwechseln in der Form schichten, dabei mit Brot-Schicht enden und mit der restlichen Milchmasse übergießen.
- 6 |** Die Auflaufform mit Deckel schließen (oder mit Backpapier abdecken). Bei 180°C 30 Min. backen, den Deckel abnehmen und weitere 15 Min. goldgelb backen.

**Tipp:** Das Brot oder die Brötchen sollten altbacken sein und leicht trocken. Wenn getrocknetes Brot verwendet wird, dann wird etwas mehr Milch benötigt. Als Soße passt Vanillesoße oder frisch püriertes saftiges Obst (je nach Jahreszeit).

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung  
SEKTION NIEDERSACHSEN

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Weitere Rezepte unter: [vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte/](https://vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte/)  
Mehr Informationen zu IN FORM unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)