

Aus dem Lakritza-Blog

18. Mai 2014



Apfel-Dinkelgriess-Auflauf – von Hildegard von Bingen

Zutaten

für 1 Auflauf- oder Gratinform

(= 4 Portionen)

1/2 l Milch
Salz
125 g Dinkelgriess
2 Eier
3 EL Butter
50 Zucker
200 g Äpfel, in Scheiben geschnitten
Butter für die Form



Zubereitung

Auflauf- oder Gratinform mit Butter einfetten.

Milch aufkochen und Salz zugeben. Unter ständigem Rühren den Dinkelgriess einrieseln und bei schwacher Hitze eindicken lassen. Griess erkalten lassen.

Eier trennen. Butter, Eigelb und Zucker schaumig schlagen. Esslöffelweise den abgekühlten Griessbrei unterrühren.

Eiweiss steif schlagen und unterziehen.

Die Hälfte der Griessmasse in die Form füllen, darüber die Apfelscheiben schichten und mit der restlichen Griessmasse abschliessen.

Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad C. (Umluft 200 Grad C., Gas Stufe 4-5), etwa 40 Minuten backen.

Quelle:

Petra Hirscher: "Heilen und Kochen mit Hildegard von Bingen. Naturheilkunde aus dem Kloster." Knauer Ratgeber Verlage, München 2004. ISBN 3-426-64102-X

Lakritza

Judith Niederberger Communications, PR & Event Management

Bachstrasse 15, CH – 5000 Aarau / judith.niederberger@lakritza.ch / +41 79 357 30 48 / www.lakritza.ch