

# NUSSAUFLAUF MIT BIRNEN UND BLAUBEEREN

Kategorie: **ABENDESSEN** **MITTAGESSEN** **SNACK** **VEGETARISCH**



## Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Mandel
- 300 g Birne
- 120 g Birnensaft
- 25 g Blaubeere
- 2 Stück Ei
- 1 Esslöffel Flohsamenschalen
- 50 ml Sojamilch
- 0.5 Esslöffel Zitronensaft
- 10 g Mandelblättchen
- 1 Esslöffel Olivenöl

---

## ZUBEREITUNG:

Die Birnen schälen, entkernen, vierteln und im Wasser garen. In 1 cm kleine Würfel schneiden. Den Birnensaft in eine große Rührschüssel geben. Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen und beiseite stellen.

Das Eigelb zu dem Birnensaft geben.

Die gemahlene Mandeln, Flohsamenschalen, Zitronensaft und Sojamilch ebenfalls hinzufügen. Die Masse mit einem Rührgerät verrühren. Die Birnenwürfel und die Hälfte der Blaubeeren untermengen. Das geschlagene Eiweiß unterheben.

Eine passende Auflaufform oder mehrere kleine mit dem Olivenöl einfetten. Den Teig in die Auflaufform(en) geben und mit den restlichen Blaubeeren sowie Mandelblättchen belegen.

Im auf 180 °C vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten goldbraun backen.