



Apfel mit Topfen-Mohnsoufflée

Zutaten: 5 Portionen

125 g Magertopfen
2 Dotter
10 g Mohn
Vanillezucker
2 Eiklar
30 g Kristallzucker
3 Äpfel halbiert und entkernt
Zitronensaft

Zubereitung:

Apfelhälften mit Zitronensaft beträufeln und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Topfen, Dotter, Vanillezucker und Mohn verrühren. Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben.

Masse auf den Apfelhälften verteilen und im vorgeheizten Rohr bei 160°C ca. 25 Minuten backen.



Für das Sprichwort „An apple a day keeps the doctor away“ gibt es einen einfachen Grund: Der Apfel ist eine wahre Nährstoffbombe sowie eine der wichtigsten heimischen Obstsorten.