

Kirschmichel



Zutaten für 4 Personen

500 g Kirschen süß oder sauer

3 altbackene Brötchen
oder ½ altbackener in Scheiben
geschnittener Hefezopf
200 ml Milch (3,5% Fett)

1 EL Butter

2 Eier

50 g Zucker

1 TL Zimt

30 g gehackte Mandeln

1 Prise Salz

Zubereitung

Die frischen Kirschen waschen, abtrocknen lassen und entsteinen.

Kirschen aus dem Glas abtropfen lassen.

Die Brötchen oder die Hefezopfscheiben in Würfel schneiden, mit der Milch übergießen und gut einweichen lassen.

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.

Eine Auflaufform (mit Deckel) mit Butter ausstreichen.

Die Eier in Eigelbe und Eiweiße trennen.

Die Eigelbe mit dem Zucker und Zimt schaumig rühren und mit den Kirschen und Mandeln unter die Brötchenmasse mischen.

Die Eiweiße mit dem Salz zu steifem Schnee schlagen und diesen unter die Brötchenmasse heben.

Die Masse in die Auflaufform einfüllen und im Backofen auf der zweiten Schiene von unten 40 Minuten backen.

Angaben pro Portion

Energie 338 kcal

Fett 9,4 g

Kohlenhydrate 51,6 g

Eiweiß 11,0 g

Ballaststoffe 4,9 g

Tipps

Dazu passt Vanillesoße und als Vorspeise eine Minestrone oder Kürbiscremesuppe.

Mit einer Gemüsesuppe vorneweg sind Süßspeisen eine gute Hauptmahlzeit.