



Birnen-Mango-Auflauf mit Walnüssen

Zeit gesamt
🕒 1h 10min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Walnusskerne	100 g
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Birnen	3 St.
Mango	1 St.
Orangen	1 St.
Eier	4 St.
Salz	
Zucker	80 g
Vanillinzucker	40 g
Crème fraîche	50 ml
Butter	20 g
Puderzucker	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Auflaufform, Handrührgerät mit Schneebesens

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In ein hohes Gefäß Walnüsse geben und mit einem Pürierstab fein mahlen, mit Mehl vermischen. Birnen schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in Spalten schneiden. Orange halbieren und Saft auspressen. In eine Auflaufform Birnen und Mango geben und mit Orangensaft beträufeln.
2. Eier trennen. In einer Schüssel Eiweiß mit einem Handrührgerät mit Schneebesens mit Salz steif schlagen. Eigelb mit Zucker und Vanillinzucker cremig schlagen und mit Walnuss-Mehl und Crème fraîche verrühren. Eischnee nach und nach unterheben. Masse über die Früchte geben und mit Butterflocken belegen, im Ofen ca. 45 Min. goldbraun backen. Birnen-Mango-Auflauf mit Walnüssen mit Puderzucker bestäuben und heiß oder lauwarm servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	636 kcal
Kohlenhydrate	94 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	26 g