



# 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 Schneebesen

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 Schneebesen 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	Ballaststoffe	12 g
Eiweiß	16 g	Fette	26 g