



## Skyraufauf mit Äpfeln

CASTLEMAKER LIFESTYLE - BLOG

### Zutaten:

- 3 Äpfel
- 500 g Skyr
- 3 EL Xylit (wer kein low carb macht, kann Kokosblütenzucker nehmen)
- 1/2 TL Zimt
- 2 Eier
- 2 EL gemahlene Mandeln
- 20 g Kokosmehl, Mandelmehl oder Buchweizenmehl
- Vanilleextrakt (oder auch echt Vanilleschote auskratzen)

### Zubereitung

1. Die Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.
2. Dann die Äpfel mit 1 TL Xucker bzw. Xylit und ggf. mit noch etwas Zimt bestreuen und in eine Auflaufform füllen.
3. Nun die Eier trennen und das Eigelb mit weiteren 1 EL Zuckerersatz cremig schlagen bis die Masse hellgelb ist.
4. Dann den Skyr sowie das Mehl, die gemahlene Mandeln sowie Vanilleextrakt zugeben und verrühren.
5. Das Eiweiß separat mit 1 EL Zucker (oder Xucker) etc. aufschlagen und dann unter die Skyrmasse ziehen. Probieren und bei Bedarf nachsüßen.
6. Nun kann die Masse auf den Äpfeln verteilt werden und nach Belieben noch mit Mandelblättchen bestückt werden.
7. Den Skyraufauf für 30 min. bei 180 Grad Heißluft backen. Lauwarm genießen – für meine Kids habe ich das Gericht noch mit Puderzucker (ganz und gar nicht low carb) bestäubt, aber es gibt ja auch PuderXucker

BITTE URHEBERRECHT BEACHTEN. WEITERGABE NUR UNTER ANGABE DER QUELLANGABE: CASTLEMAKER.DE IN PAPIERFORM DIGITAL ODER ONLINE NUR NACH RÜCKSPRACHE