

Moosbeernocken – Heidelbeerbascherlen mit Topfen-Orangencreme

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

120 g	Weizenmehl, glatt
150 ml	Vollmilch
2 St.	Eidotter
2 St.	Eiklar
	Salz
30 g	Vanillezucker
180 g	Heidelbeeren, TK



Zum Ausbacken:

Tafelöl
Butter

Staubzucker zum Ausfertigen

Herstellung:

1. Mehl mit Milch und Eidotter glattrühren.
2. Eiklar mit Salz aufschlagen, mit Vanillezucker ausschlagen und vorsichtig unter die „Eimasse“ ziehen
3. Die aufgetauten Heidelbeeren mit der Auftaufflüssigkeit vorsichtig unter die „Schmarrenmasse“ heben – eventuell noch etwas Mehl unterrühren – falls die Masse zu dünnflüssig ist (Schmarrenmasse - breiige Konsistenz).
4. In einer beschichteten Pfanne etwas Butter und Öl erhitzen.
5. Mit Esslöffel Masse in die Pfanne geben – anbacken - wenden fertig backen – und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

TIPP bei Verwendung von frischen Heidelbeeren:

1. 1/3 der Heidelbeeren mit etwas Wasser pürieren.
2. Weiters wie oben verfahren.

Topfen-Joghurtcreme:

125 g	Topfen, mager
125 g	Joghurt
	feingehackte Orangenzesten
	Vanillezucker

Herstellung:

1. Alle Zutaten gut miteinander vermengen und mit Vanillezucker abschmecken.

