

Süße Lasagne

Rezept für 2 Personen

1 grüner Apfel

1 feste Birne

35 g getrocknete Aprikosen

1 Banane

36 g Rosinen

1 EL Zitronensaft

2 EL Vanillesaucenpulver

350 ml Milch

½ unbehandelte Orange

100 g Lasagneplatten

25 g Mandelblättchen

Etwas Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Apfel, Birne und Aprikosen in Würfel schneiden. Banane in Scheiben schneiden. Das Obst und die Rosinen in einer Schüssel mit dem Zitronensaft vermischen. Aus Saucenpulver und der Milch nach Packungsbeilage eine sehr dicke Sauce zubereiten. Mit Orangensaft und etwas abgeriebener Orangenschale abschmecken. 3/4 der Vanillesauce unter das Obst heben. Alles abwechselnd – mit Obst beginnend und mit Lasagneplatten endend – in eine Auflaufform schichten. Die restliche Sauce über die Lasagne gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 190°C ca. 35 Minuten backen. Danach die Mandelblätter darauf verteilen und weitere 10 Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb ist. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Quelle:

PfundsFIT

Das Kochbuch

Lecker-leichte Küche zum Schlankessen

HamppVerlag

ISBN 3-936682-52-6