Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



CLAFOUTIS AUX MIRABELLES

ZUBEREITUNG: 15 MIN. · BACKZEIT: 20 MIN.

Es ist gerade September und es fühlt sich wirklich wie Herbst an! Von einer guten Freundin habe ich Mirabelles bekommen und ich wollte damit ein kleines Dessert zubereiten.

Da ich nicht noch einmal eine Tarte posten wollte, wurde es ein kleines Clafoutis gezaubert!

Dieses Mal mit ganz vielen natürlichen und ökologischen Produkten: kein Zucker sondern Honig, Vollkornmehl und Buchweizenmehl…. und laktosefreie Milch.

Ihr könnt natürlich auch dieses Rezept mit gewöhnlichem Mehl, Milch und Zucker zubereiten □□

Seit unserem Urlaub in England habe ich mich entschlossen, keine Palmölprodukte zu kaufen. Man denkt sich, dass es sehr einfach sei … bis man merkt, dass es überall drin steckt !

In fast jeder Schokolade, Kinderkekse, sogar manchmal im Brot!

Also seit 1 Monat backe ich fleißig alle Vesper und Goûter von meinem Kind. Langsam komme ich auch an meinen Grenzen. Ich werde euch in den kommenden Wochen zeigen, wie kreativ man auf diesem Thema (Versper) sei kann. □□

Für dieses Mal gibt es also Clafoutis aux Mirabelles. Das lässt sich auch super einpacken für unterwegs.

Glutenfrei – ganz einfach:

- **Mehl ersetzen**
  Statt Weizenmehl einfach:
  - Maisstärke (Maizena)
  - Reismehl
  - oder Mandelmehl verwenden
- **Extra saftig mit Mandeln**
  Mandelmehl oder gemahlene Mandeln machen den Clafoutis besonders weich und aromatisch
- **Auch ohne Milch möglich**
  Pflanzliche Milch (z. B. Mandelmilch) funktioniert super leichter & gut verträglich
- **Konsistenz beachten**
  Glutenfreie Varianten sind oft etwas weicher oder dichter – das ist normal

Zutaten für Mirabelle Clafoutis:

für 2-3 Personen- 4 kleine 8 cm Auflaufform

200 g Mirabelles, 2 Eier, 70 g Vollkorn Mehl, 30 g Buchweizenmehl, 40 g Honig, 25 g gemahlene Haselnüsse, 200 ml laktosefreie Milch.

1 – Alle Zutaten (außer den Mirabelles) zusammen rühren:

2- Die Mirabelles halbieren und in die Backformen platzieren…..

….. und dann den Teig gießen.

3- Die Clafoutis in den Backofen schieben und bei 190°C Umluft 20 Minuten lang backen.

Dann braucht Ihr sie nur noch lauwarm oder kalt zu genießen. Wir haben sie noch mit ein bisschen Puderzucker und Zimt bestreut und die Hälfte im Garten vernascht.

Den Rest habe ich für das nächste Vesper im Kindergarten gerettet! (ich muss doch nicht jeden Tag backen ! ODER???)

Als Info: Clafoutis halten sich 2 Tagen lang im Kühlschrank.

Ich wünsche Euch eine schöne Woche und backt doch lieber für (und mit) eure Kinder!!!!!

Ganz liebe Grüße an alle ..

Bis bald et Bisous

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de