

Gebackene Walnuss-Birnen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	391 kcal/ 1632 kJ		
Eiweiß:	5,0 g	Fett:	16,1 g
Kohlenhydrate:	56,2 g		

Zutaten für 4 Portionen :

4	reife, festfleischige Birnen
50 g	Rosinen
100 g	kalifornische Walnüsse
1 TL	Zitronensaft
3 TL	Zucker
Für den Sirup:	
100 g	Zucker
100 ml	Wasser

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 175 Grad vorheizen.

2. Birnen schälen und das Kerngehäuse von unten entfernen. Die Stiele belassen.

3. Rosinen, Walnüsse, Zucker und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel mischen. Die entkernten Birnen gleichmäßig mit der Masse füllen und aufrecht in eine tiefe Auflaufform stellen.

4. Wasser und Zucker sirupartig einkochen und über die Birnen geben.

5. Die Auflaufform mit einem Deckel oder einer Folie abdecken und die Birnen im vorgeheizten Ofen 75 Minuten lang backen, bis man sie leicht mit der Gabel durchstechen kann.

6. Warm oder kalt servieren. Dazu jede Birne mit etwas Sirup übergießen.