

**FÜR 4
PERS.**



APFEL-QUARK- DESSERT

500 g Äpfel (z. B. Elstar,
Boskop, Cox Orange)

schälen, vierteln und entkernen, grob würfeln und in
einem Topf mit

125 ml klarem Apfelsaft

30 g Zucker

2 EL Zitronensaft

und
zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten lassen.

½ Packung Vanille-Puddingpulver
(für 500 ml Milch zum Kochen)

mit

50 ml klarem Apfelsaft

(etwas für die Löffelbiskuits zurücklassen)
verrühren und in das kochende Kompott einrühren,
nochmals kurz aufkochen. Das Kompott mit
abschmecken.

Zimt

50 g Löffelbiskuits

einmal durchbrechen und in eine große Glasschüssel
geben. Mit etwas Apfelsaft (oder Apfelwein, Calvados)
beträufeln.

200 g Magerquark

2 EL Milch

1 Packung Vanillezucker

25 g Zucker

100 g Schlagsahne

und
verrühren.
steif schlagen und unterheben.

Das Apfelkompott auf die Löffelbiskuits geben und die
Quark-Masse darauf verteilen.

Mindestens eine Stunde kühl stellen.

Nährwerte pro Portion:

Energie 354 kcal

Kohlenhydrate 55,5 g

Fett 9,2 g

Eiweiß 9,5 g

