Apfeldessert mit Joghurtcreme

Dessert » Apfel-Dessert

Zutaten (4 Personen)

» 4 Apfel/Äpfel
» 4 Nelken
» 1/2 Zimt-Stange(n)
» 1/2 Zitrone(n)
» 400ml Apfelsaft
» 150g Joghurt (natur)
» 150g Kefir
» 40g Rosinen
» 30g Pistazienkerne
» 30g Mandelsplitter

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten teilen. Nelken, Zimtstange, Zitronensaft und -schale sowie Apfelsaft aufkochen. Äpfel hineingeben, bei schwacher Hitze ca. 4min dünsten. Herausheben und erkalten lassen.

2. Apfelsaft durch ein Sieb gießen und sirupartig einkochen. Erkalten lassen. Sirup mit Joghurt und Kefir verrühren.

3. Rosinen, Pistazien, Mandeln vermengen, 1/3 davon beiseite stellen. Den Rest mit den Äpfeln mischen und in vier Gläser füllen. Joghurtcreme darauf verteilen, mit der Rosinen-Nuss-Mischung bestreuen. Evtl. mit Minze, Zitronenschale garnieren.

Nährwerte: 270kcal/E6g/F10g/KH35g pro Portion

angelegt am: 17.11.2003 Rezept-Nr: 708

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke