Apfel-Quarkspeise

10 Min		15 Min
ZUBEREITUNGSZEIT		GESAMTZEIT

Zutaten für 5 Portionen

- 2 Äpfel
- 2 EL Haferflocken
- 2 EL Rosinen
- 500 g Magerquark
- 1 TL Honig
- 5 EL Apfelmark
- Ceylon-Zimt
- ein paar Spekulatius (oder andere Kekse)

So machst du die Apfel-Quarkspeise selber

1. Wasche die Äpfel, entferne das Kerngehäuse und schneide sie samt Schale in Würfel.
2. Gib sie in einen Topf und gieße einen Schluck Wasser an. Füge die Rosinen und die Haferflocken hinzu und schmore die Apfelmischung. Lasse sie dann abkühlen.
3. Verrühre den Quark mit dem Apfelmark und ordentlich Zimt und süße ihn mit dem Honig.
4. Verteile die Apfelmasse auf 5 Dessertgläser. Darauf verteilst du die Quarkmischung. Besonders hübsch wird das mit einem Spritzbeutel, es geht aber auch ganz einfach mit einem Löffel.
5. Breche die Kekse klein und krümele sie als Deko auf den Quark. Garniere ihn mit Apfelscheiben oder ausgestochenen Sternchen.
6. Stelle die Apfel-Quarkspeise dann bis zum Verzehr in den Kühlschrank.

Nährwerte pro Portion: 187 kcal | KH 25 g | E 15 g | F 2 g