

Rezept

# Apfel-Honigmandel-Dessert

Ein Rezept von Apfel-Honigmandel-Dessert, am 23.04.2024

## Zutaten

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| <b>500 g</b> säuerliche Äpfel (z. B. Boskop oder Elstar) | $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone   |
| <b>4 EL</b> flüssiger Honig                              | <b>80 g</b> Mandelblättchen |
| <b>500 g</b> griechischer Joghurt (10 % Fett)            |                             |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal, 24 g F, 9 g EW, 41 g KH

## Zubereitung

1. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zitrone heiß waschen und trocken reiben, ein großes Stück Schale dünn abschälen und den Saft auspressen. Äpfel mit Zitronenschale und -saft, 3 EL Wasser und 2 EL Honig in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 10-15 Min. weich dünsten. Dann die Mischung mit dem Pürierstab fein pürieren oder mit einer Gabel zerdrücken. Abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. goldbraun rösten. Den übrigen Honig gut untermischen. Die Honigmandeln auf ein Stück Backpapier geben, glatt streichen und abkühlen lassen.
3. Den Joghurt glatt rühren und abwechselnd mit dem Apfelmus in Gläser schichten. Das Dessert ca. 1 Std. kalt stellen. Zum Servieren die Honigmandeln darauf verteilen.