

Rezept

Apfel-Schlemmerspeise

Ein Rezept von Apfel-Schlemmerspeise, am 03.05.2024

Zutaten

1 kg Äpfel	1 EL Butter
etwas Zimtpulver	100 g Hefezopf vom Vortag (ersatzweise Zwieback)
20 g Sesam	20 g Pinienkerne
500 g Joghurt (3,5 % Fett)	3 EL Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal, 14 g F, 9 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Nur wenn nötig schälen. In einem großen, flachen Topf die Butter zerlassen, Apfelspalten andünsten, mit Zimtpulver würzen und bei kleiner Hitze zugedeckt in ca. 8 Min. zusammenfallen lassen.
2. Inzwischen den Zopf in kleine Stücke brechen. Die Sesamsamen und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften.
3. Den Joghurt mit Honig cremig rühren. Im Wechsel Apfelmus, Zopf und Joghurt mit etwas Sesam und Pinienkernen in 4 Dessertschalen schichten, mit Joghurt enden. Frisch servieren.