

Rezept

## Aprikosen-Dickmilch-Trifle mit Pumpernickel-Crunch

Ein Rezept von Aprikosen-Dickmilch-Trifle mit Pumpernickel-Crunch, am 14.04.2026

### Zutaten

#### FÜR DAS TRIFLE:

<b>300 g</b> Aprikosen	<b>1 Stück</b> reife Mango (ca. 200 g; ohne Stein)
<b>6</b> getrocknete Soft-Aprikosen	<b>200 ml</b> ungesüßter Apfelsaft
<b>3</b> Kardamomkapseln	<b>2</b> Gewürznelken
<b>1</b> Zimtstange	<b>40 g</b> Vollrohrzucker
<b>3 TL</b> pflanzliches Bindemittel (z. B. Johannisbrotkernmehl)	<b>2 EL</b> Zitronensaft
<b>40 g</b> flüssiger Honig	<b>300 g</b> Dickmilch
	<b>100 g</b> Sahne

#### FÜR DEN CRUNCH:

<b>2 Scheiben</b> Pumpernickel (ca. 80 g)	<b>30 g</b> Haselnusskerne
<b>1 EL</b> Butter	<b>50 g</b> Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)

#### AUSSERDEM:

Zimt zum Bestäuben

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

### Zubereitung

1. Für das Trifle die frischen Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Mango schälen und in kleinen Würfeln vom Stein schneiden. Die Soft-Aprikosen ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
2. In einem Topf den Apfelsaft mit den Kardamomkapseln, den Nelken, der Zimtstange und dem Zucker aufkochen. Die vorbereiteten Früchte in den Apfelsaft geben, alles erneut aufkochen und zugedeckt ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze kochen. 2 TL Bindemittel mit dem Zitronensaft und 1 EL Wasser mit einem kleinen Schneebesen glatt rühren. Die Mischung unter das Aprikosenkompott rühren. Alles erneut aufkochen und köcheln lassen, bis das Kompott gebunden ist. Dann abkühlen lassen, die Gewürze entfernen.
3. Für den Pumpernickel-Crunch das Pumpernickel grob in Stücke brechen und im Blitzhacker krümelig zerkleinern. Die Haselnüsse hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Pumpernickelbrösel und Nüsse darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. knusprig rösten. Vom Herd nehmen.

4. Die Schokolade hacken und in einer Edelstahlschüssel über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Die Haselnuss-Pumpernickel-Mischung dazugeben und gut unterrühren. Den Schoko-Mix auf Backpapier auf ein Küchenbrett streichen und auskühlen lassen.

---

5. Inzwischen die Dickmilch mit dem Honig glatt rühren. Die Sahne mit dem übrigen Bindemittel steif schlagen und unter die Dickmilch heben.

---

6. Die Pumpernickel-Nuss-Mischung abwechselnd mit dem Aprikosenkompott und der Dickmilch-Sahne in vier Gläser schichten. Das Trifle im Kühlschrank 2-4 Std. gut durchkühlen. Mit Zimt bestäubt servieren.