

Rezept

Low-Carb-Apfelschnee mit Knusper

Ein Rezept von Low-Carb-Apfelschnee mit Knusper, am 23.04.2024

Zutaten

2 Stück süße Äpfel (z. B. Pinova; ca. 500 g)

1 TL Honig

150 g Sahne

50 g Mandelstifte

1 TL Zimtpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal, 19 g F, 4 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Äpfel vierteln, schälen und vom Kerngehäuse befreien. Die Apfelviertel mit 100 ml Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, bis sie so weich sind, dass sie von alleine zerfallen. Dabei immer wieder kontrollieren, ob noch genug Wasser im Topf ist. Wenn nicht, etwas Wasser nachgießen.
2. Inzwischen die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren bei mittlerer Hitze 4 Min. anrösten. Den Honig dazugeben und gut untermischen. Die Mandeln mit ½ TL Zimt bestäuben und auf einem Stück Backpapier erkalten lassen.
3. Äpfel mit einer Gabel fein zerdrücken, mit restlichem Zimt würzen und das Mus auskühlen lassen. Anschließend die Sahne steif schlagen und unter das kalte Apfelmus rühren. Apfelschnee auf vier Gläser verteilen und mit den Mandeln bestreut servieren.