



Spekulatius Apfelmus-Quark-Schichtspeise

Zutaten für 4 Personen:

300 g reifer Apfel
½ Zitronen (Saft)
Etwas Zimt
200 g Magerquark
3 EL Milch 3,5 % Fett
10 g Zucker
4 Spekulatius

Zubereitung:

1. Apfel schälen, entkernen und in Viertel schneiden
2. Apfel mit Zitronensaft und etwas Wasser für ca. 10 min köcheln lassen.
3. Mit Zimt würzen und anschließend pürieren.
4. Magerquark mit Zucker und Milch zu einer glatten Masse rühren.
5. Apfelmus in vier Dessertgläser füllen.
6. Magerquark Masse darüber geben.
7. Pro Glas einen Spekulatius oben drüber bröseln.

Nährwertangaben:

Kalorien: 143 kcal
Eiweiß: 8 g
Fett: 3 g
Kohlenhydrate: 20 g