

Bratapfel-Schichtdessert aus übrig gebliebenen Keksen



Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- (Vollkorn)Kekse: 100 g
- Joghurt: 300 g
- Magertopfen: 200 g
- Äpfel: 3 Stück
- Honig: 2 EL
- Öl: 1 EL
- Etwas Zimt:

Zubereitung:

Die Kekse zerbröseln und in die Gläser verteilen. Joghurt und Topfen in einer Schüssel glatt rühren. Die Hälfte der Topfen-Joghurt-Masse auf die Keksbrösel geben.

Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Öl in eine Pfanne geben und Apfelstücke darin anbraten. Sobald die Apfelstücke leicht braun sind, mit Zimt würzen. Anschließend den Honig unter die Äpfel rühren bis sie karamellisieren.

Die Hälfte der Apfelstücke noch warm in die Gläser füllen und die restliche Topfen-Joghurt-Masse darauf verteilen.

Zum Schluss mit den restlichen Apfelstücken toppen und mit etwas Zimt bestreuen.

TIPP

Tolles Rezept zur Resteverwertung von übrig gebliebenen oder gebrochenen Keksen. Alternativ eignen sich auch z.B. Vollkornbiskotten oder Grahamvollkornkekse.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
307 kcal	14 g	6,6 g	33 g	24 g	11 g	2,28 g	0,18 g

Allergen(e):

A - Gluten	G - Milch
------------	-----------