

Crunchy Hüttenkäse



Zutaten für 4 Portionen

160 g Kernige Haferflocken
4 EL gehackte Walnüsse
1 TL Zimt
1 TL gemahlener Kardamom
400 g Hüttenkäse
400 g Natur-Joghurt (3,5% Fett)
2 EL Leinöl
1 Stück Ingwer ca. 2 cm
2 Äpfel
2 EL Honig
2 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Haferflocken und gehackte Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten bis sie leicht braun werden. Gewürze untermischen und dann vom Herd nehmen
2. Hüttenkäse und Joghurt miteinander verrühren und das Leinöl untermischen. Ingwer schälen, fein reiben und in die Mischung rühren.
3. Äpfel waschen entkernen und in schmale Stifte schneiden mit Zitronensaft und etwas Honig mischen.
4. Hüttenkäsemischung, Apfelstifte und Hafer-Walnuss-Crunch in Gläser schichten.