Gesundheitsküche
ERNÄHRUNGSBERATUNG

Zimtcreme mit Birnenkompott



Zutaten für 4 Portionen

2 reife Birnen (ca. 300 g)
1 EL Ahornsirup
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
1 Zitrone
500 g Magerquark
200g Joghurt griechische Art (fettarm)
1 gehäufter EL Zucker
1TL Zimt
¼ TL gemahlener Kardamom
60 g Haferkekse
1 EL gehackte Walnüsse

Zubereitung

1. Birnen schälen, entkernen und würfeln. Mit Ahornsirup, Vanillezucker, 2 EL Zitronensaft und 80 ml Wasser aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

2.Quark, Joghurt, Zucker, Zimt und Kardamom miteinander verrühren.

3. Haferkekse zerbröseln.

4. Nun abwechselnd die Quark-Joghurt-Creme, das Birnenkompott und die Kekskrümel in Gläser oder Dessertschüsselchen schichten, mit der Creme abschließen. Mit gehackten Walnüssen bestreuen.

GUTEN APPETIT!