



Apfel-Heidelbeer-Kompott mit Kefir

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren	250 g
Äpfel, grün	4 St.
Zucker	2 EL
Zimt	0.5 TL
Apfelsaft	125 ml
Speisestärke	1 TL
Bio-Zitronen	1 St.
Kefir	300 g
Honig	4 TL

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, Sieb, feine Reibe

1. Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und würfeln. In einem Topf 3/4 der Beeren, Äpfel, Zucker, Zimt und Apfelsaft aufkochen und ca. 10 Min. garen, bis sie weich werden.
2. Übrige Heidelbeeren zum Kompott geben und ca. 1–2 Min. mitgaren, sodass sie noch die Form behalten. Inzwischen in einer Schüssel Stärke mit etwas Wasser anrühren. In das heiße Kompott geben, aufkochen und damit abbinden. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. In einer Schüssel Kefir mit Zitronenschale verrühren und mit 2 TL Zitronensaft sowie Honig nach Geschmack süßen. Kefir zum Apfel-Heidelbeer-Kompott servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	235 kcal		
Kohlenhydrate	57 g	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	4 g	Fette	1 g