

Apfelkompott mit Quark

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 10min





Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	4 St.
Zitronen	1 St.
Apfelsaft	100 ml
Zucker	4 EL
Zimt	0.25 TL
Quark 40 % Fett i.Tr.	500 g

Zubereitung



- 1. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.
- 2. In einem Topf Apfelwürfel, Apfelsaft, Zucker, Zimt und Zitronensaft ca. 8–10 Min. weich garen. Apfelkompott nach Belieben fein pürieren und abschmecken.
- 3. Apfelkompott mit Quark auf Schälchen verteilt servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	258 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	3 g