



Apfel-Mascarpone-Creme

ZUTATEN



Ergibt 6 Portionen

1 Stück Orange Saft
verwenden
1 Stück Zimtstange
1 Becher Joghurt nature
1000 g Äpfel säuerlich
1 Stück Zitrone Saft
verwenden
50 g Zucker
1 Päckchen Bourbon-
Vanillezucker
250 g Mascarpone
2 Esslöffel Zucker

Für den Kleinhaushalt

*3 Portionen: Zutaten
halbieren. Das Apfelmus
bleibt jedoch in einem
Vorratsglas im Kühlschrank 1
Woche frisch, sodass es sich
durchaus lohnt, die
rezeptierte Menge
zuzubereiten.*

NÄHRWERT

Pro Portion

303 kKalorien
1267 kJoule
35g Kohlenhydrate
6g Eiweiss
15g Fett

Erschienen in
1-2 | 2006, S. 84

ZUBEREITUNG

- 1** Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Früchte in Schnitze schneiden. In eine Pfanne geben und sofort mit dem Zitronen- und Orangensaft mischen.
- 2** Zucker (1), Vanillezucker und Zimtstange zu den Äpfeln geben. Diese zugedeckt aufkochen und auf mittlerem Feuer etwa 10 Minuten sehr weich kochen. Zimtstange entfernen und die Äpfel mit dem Stabmixer fein pürieren oder mitsamt Flüssigkeit durch ein grobes Sieb streichen. Auskühlen lassen.
- 3** Mascarpone, Joghurt und Zucker (2) verrühren.
- 4** In 6 Dessertgläser oder -schalen 3/4 der Mascarponecreme verteilen. Das Apfelmus darüber geben. Je etwas restliche Mascarponecreme als Garnitur darauf setzen. Nach Belieben mit Schokoladeraspeln bestreuen.