



Apfelkompott mit Quark

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



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



Küchenutensilien

mittlerer Topf, Pürierstab

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 |