



Karamellisiertes Apfelkompott mit Zitronenjoghurt

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kürbiskerne	6 EL
Zucker	3 EL
Salz	
Äpfel, rot	2 St.
Apfelsaft	100 ml
Zimt	
Zitronen	1 St.
Joghurt, natur	400 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, Backpapier

1. Einen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Kürbiskerne darin ca. 2 Min. anrösten. Mit 2 EL Zucker bestreuen und ca. 2 Min. goldbraun karamellisieren lassen. Leicht salzen und auf Backpapier abkühlen lassen.
2. Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Den Topf erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und 1 EL Zucker ca. 2 Min. leicht karamellisieren lassen. Mit Apfelsaft ablöschen, Apfelstücke und Zimt zugeben und auf niedriger Stufe ca. 5 Min. weich garen.
3. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Joghurt mit Zitronenschale und -saft verrühren.
4. Zunächst Apfelkompott auf 4 Gläser oder Schälchen verteilen und dann den Zitronenjoghurt daraufgeben. Zum Schluss die Kürbiskerne grob hacken und als Topping darüberstreuen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	216 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	4 g