

Apfel-Joghurt-Creme mit Pflaumen

- 150 ml Apfelsaft, naturtrüb
- 50 g Pflaumen, getrocknet
- 240 g Äpfel
- 8 ml Zitronensaft
- 60 g Mandeln, gerieben
- 300 ml Joghurt, 1,5 % Fett
- 8 g Honig
- 12 g Hagebuttenmus
- 4 g Minze
- Zimtpulver

Zubereitung

Die Backpflaumen fein würfeln und 1 Std. im Apfelsaft einweichen, anschließend mit der Flüssigkeit pürieren.

Die Äpfel entkernen und raspeln. Die Backpflaumenmasse, geraspelte Äpfel, Zitronensaft, Mandeln, Joghurt, Honig, Hagebuttenmus und Zimt vermischen.

Die Minze waschen – die Hälfte klein schneiden und unterheben, die andere Hälfte zur Dekoration verwenden.

Quelle

[http://www.fitimalter-dge.de/nc/qualitaetsstandards/rezeptdatenbank/unsere-rezepte.html?tx_wwrecipe_pi1\[ctrl\]=result&tx_wwrecipe_pi1\[rid\]=121](http://www.fitimalter-dge.de/nc/qualitaetsstandards/rezeptdatenbank/unsere-rezepte.html?tx_wwrecipe_pi1[ctrl]=result&tx_wwrecipe_pi1[rid]=121)



Gesund essen, besser leben.