

Apfelgrütze mit Zimtjoghurt

Zutaten:

(4 Personen)

700g Apfel

½ Zitrone

0,2l naturtrüber Apfelsaft

20g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1TI Zimt

10g Speisestärke

½ Zitrone

200g Joghurt

1TI Zimt

10g Zucker

4 Blättchen Zitronenmelisse

Zubereitung:

1. Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Apfelviertel in Spalten schneiden. Die halbe Zitrone auspressen.
2. Die Apfelspalten mit dem Zitronensaft und dem Apfelsaft sowie Zucker, Vanillezucker und Zimt in einen Topf geben, aufkochen und bissfest garen.
3. Die Speisestärke mit wenig Wasser anrühren, in die kochende Apfelmasse rühren und einmal aufkochen. Die Apfelgrütze in 4 Glasschälchen portionieren und mindestens 30 Minuten kalt stellen.
4. Die halbe Zitrone auspressen. Joghurt, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben, Zitronensaft zufügen und schaumig rühren.
5. Zimtjoghurt auf der Grütze verteilen und mit je einem Melissenblättchen garnieren.

		kcal	EW g	F g	KH g	Bst g	
Apfelgrütze							
700	g	Apfel frisch	364	2,4	3	80	14,0
200	ml (200g)	APFELSAFT HANDELSWARE	96	0,1		22	
30	g	Zucker weiß	122	0,0	0	30	0,0
10	g	Kartoffelstärke Mehl	34	0,1	0	8	0,0
200	g	JOGHURT FETTARM MIND.1,5 %, ...	100	7,1	3	9	
Gesamtsumme:			715	9,7	6	149	14,0
Gesamtsumme/4,00:			179	2,4	2	37	3,5