



Quark-Apfelmus-Schichtdessert



Vorbereiten für 10 Gläser
10 Äpfel

schälen, vierteln und entkernen.



Dann auf einem Brettchen in kleine Stücke schneiden und in einen Topf geben.

2 Tassen Wasser

in den Topf gießen

1 Teelöffel Honig
1 Teelöffel Agavendicksaft
einen halben Teelöffel Zimt

dazugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen mit geschlossenem Deckel. Mit einem Pürierstab pürieren und abkühlen lassen.



Wer keinen Zimt mag, lässt ihn weg. Manche Äpfel brauchen mehr Süße, manche weniger. Probier einfach!

2000 gr Speisequark (40 %)
2 Tassen Milch (1,5 %)
Agavendicksaft
Honig

mit und nach Geschmack nach Geschmack mit dem Schneebesen schön cremig rühren.

Besser ist es, immer 500 Gramm Quark mit einer halben Tasse Milch zu verrühren.

Das dauert etwas, aber immer schön rühren.



Wir haben **wenig Süße** gebraucht, weil das Apfelmus auch süß ist.

In Gläsern die Quarkcreme und das kalte Apfelmus schichten.

