

Leichte Bratapfelcreme mit Wintergewürzen

(Zutaten für 4 Portionen – pro Portion 277 kcal, 10 g Eiweiß)

- ⑦ 3-4 säuerliche Äpfel (500 g), z. B. meine Lieblingssorte Topaz
- ⑦ 1 Messerspitze Zimt und 1 Mini-Prise gemahlene Nelken
- ⑦ Saft ½ Zitrone
- ⑦ 1 P. Vanillezucker
- ⑦ 250 g Skyr
- ⑦ 4 EL Staubzucker (40 g)
- ⑦ ½ Becher Schlagobers (125 ml)
- ⑦ 4 TL Mandelsplitter

Mein Tipp: Die Bratapfelcreme können Sie gut vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. In diesem Fall die Mandelsplitter erst kurz vor dem Servieren rösten.

Äpfel mit einem Apfelausstecher entkernen und samt Schale in eine Auflaufform setzen. Bei 180°C ca. 15 Minuten im Rohr braten, bis das Fruchtfleisch weich ist (mit Gabel testen).

Äpfel aus dem Rohr nehmen. Jetzt sollte sich die Schale ganz einfach vom Fruchtfleisch entfernen lassen. Das Fruchtfleisch in einer Schüssel mit einem Löffel zerdrücken und mit Zitronensaft, Vanillezucker, Zimt und Nelkenpulver würzen.

Skyr mit Staubzucker verrühren. Schlagobers steif schlagen und unter den Skyr heben. Diese Creme abwechselnd mit der Apfelmasse in 4 Gläser füllen – beginnend mit der Apfelmasse.

Die Mandelsplitter in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe anrösten – aufpassen, dass sie nicht anbrennen.

Jedes Glas mit Mandelsplittern garnieren.

