

# Apfelstrudelquark



## OBST DER SAISON

Rezepte zum schlank werden  
und schlank bleiben!

## ZUBEREITUNG

1. Den Apfel putzen und vierteln. Mit etwas Wasser und Zimt in einen Topf geben und aufkochen lassen. 1 TL Rosinen zugeben und ca. 10 Minuten weiterköcheln lassen, bis der Apfel weich ist und von selbst auseinanderfällt.
2. Den Apfel mit einer Gabel zu Mus zerdrücken und abkühlen lassen.
3. Quark mit Milch glatt rühren. Das kalte Apfelmus und die Mandeln unterheben. Nach Belieben mit kleinen Apfelwürfeln, restlichen Rosinen und Zimt garnieren.

## ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1 Apfel (ca. 135 g)
- 2 geh. TL Rosinen
- 200 g Magerquark
- 4 EL Milch 1,5% Fett
- 1 EL Mandeln, gehackt
- 1/2 TL Zimtpulver



359 kcal  
Kalorien



39 g  
Kohlenhydrate



7 g  
Fett



32 g  
Eiweiß



5 g  
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figur<sup>scout</sup>