



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

HIGH-CARB - 1 PORTION

GEFÜLLTER APFEL MIT MANDELN UND ZIMT

ZUBEREITUNG

1. Die oberen Viertel der Äpfel abschneiden, die Kerngehäuse entfernen, aushöhlen und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Das Fruchtfleisch zusammen mit dem Joghurt und Zimt in eine Schale geben und gut verrühren.
3. Die Joghurtcreme in die ausgehöhlten Äpfel füllen und auf einem Teller anrichten.
4. Den Honig in einer Pfanne erhitzen und die Mandeln darin braun rösten. Aus der Pfanne nehmen, über die Äpfel geben und servieren.

ZUTATEN

2 Äpfel

200 g Joghurt, 1,5 % Fett

1 EL Zitronensaft

1 EL Honig

20 g Mandeln, gehackt

Zimt



485
Kalorien



66g
Kohlenhydrate



12g
Eiweiß



16g
Fett



10g
Ballaststoffe