

Apfelquark mit knusprigen Haferflocken

Zutaten | 4 Portionen

250 g	Sahnequark
250 g	Naturjoghurt, fettarm
1 Pck.	Vanillezucker
etwas	Zucker
2	Äpfel (Cox Orange oder Elstar)
1 EL	Butter
1 EL	Zucker
3 EL	Haferflocken

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Quark und Joghurt miteinander verrühren und mit Vanillezucker und mit Zucker abschmecken.
- Die Äpfel waschen und entkernen. Je nach Geschmack können die Äpfel geschält oder ungeschält verarbeitet werden. Anschließend die Apfelstücke raspeln und unter die Apfelraspel unter die Quarkmasse heben.
- Für den Haferflockenkrokant die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Dann den Zucker hinzugeben. Die Masse solange rühren bis der Zucker sich gelöst hat. Dabei darauf achten, dass der Zucker nicht zu dunkel wird. Da sonst das Haferflockenkrokant bitter oder verbrannt schmecken kann.
- Anschließend die Haferflocken dazugeben und leicht bräunen. Dabei ständig rühren um ein anbrennen zu verhindern. Zum Abkühlen den Krokant auf einem Teller auskühlen lassen.
- Zum Schluss den Haferflockenkrokant vor dem Servieren unter die Quarkmasse heben und servieren.

Tipp:

Der Haferflockenkrokant eignet sich auch super als Knuspser Topping für das morgendliche Frühstück oder zum Garnieren von Desserts. Einfach etwas mehr zubereiten und nach dem Abkühlen in saubere, luftdichte Schraubgläser füllen und bis zum nächsten Gebrauch lagern.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 150 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
225 kcal	12 g	18,6 g	10,7 g	133 mg