



Weilburger Wanderschule - Gesundheitswanderkurs

Apfel-Joghurt-Creme mit Pflaumen

Alle Zutaten gibt es in Bio-Qualität beim Discounter oder natürlich im Bio-Hofladen des [Rathsbacher Hofes](#).

Zutaten für 4 Portionen

- * 150 ml Apfelsaft, naturtrüb
- * 50 g Pflaumen, getrocknet
- * 240 g Äpfel
- * 8 ml Zitronensaft
- * 60 g Mandeln, gerieben
- * 300 ml Joghurt, 1,5% Fett
- * 8 g Honig
- * 12 g Apfel-Mango-Mus (oder Hagebuttenmus)
- * 4 g Minze
- * Zimtpulver

Nährstoffe: 226 kcal, 27 g Kohlenhydrate, 9 g Fett, 7 g Eiweiß

Zubereitung:

Die Pflaumen fein würfeln und 1 Std. im Apfelsaft einweichen, anschließend mit der Flüssigkeit pürieren.

Die Äpfel entkernen und raspeln. Die Backpflaumenmasse, geraspelte Äpfel, Zitronensaft, Mandeln, Joghurt, Honig, Apfel-Mango-Mus und Zimt vermischen.

Die Minze waschen - eine Hälfte klein schneiden und unterheben, die andere Hälfte zur Dekoration verwenden.

Weilburger Wanderschule, Erbstollen 2, 35781 Weilburg, Telefon 06471-507960 -
Veranstaltungsprogramm und Wanderreisen unter: www.weilburger-wanderschule.de