

Topfencreme auf Birnen-Apfel-Gelee und knusprigem Crumbl

Zutaten für 4 Gläser à 250 ml

Zutaten Streusel:

20 dag Mehl glatt
8 dag Staubzucker
6 dag Butter
2 dag Haselnüsse gerieben
1 EL Honig

Zutaten Topfencreme:

20 dag Topfen
10 dag Joghurt, Natur
150 ml Obers
1 EL Honig
1 P. Vanillezucker

Zutaten Fruchtgelee:

1 St. Birne
1 St. Apfel
0,2 l Johannisbeersaft
2 EL Maizena
2 EL Zucker
etw. Zimt



Zubereitung Fruchtgelee:

- Früchte waschen und in kleine Würfel schneiden
- Johannisbeernektar mit Maizena andicken und dann die Früchte untermischen
- leicht köcheln lassen, mit Zimt abschmecken, in Gläser füllen und kalt stellen

Zubereitung Topfencreme:

- Obers schlagen, Topfen und Joghurt unterheben
- mit Honig und Vanillezucker abschmecken
- Creme auf das Fruchtgelee geben, Gläser kühl stellen

Zubereitung Crumbl:

- alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken des Handmixers vermengen
- dann mit den Händen zu groben Teigkrümmeln kneten
- auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen, im vorgeheizten Rohr bei 200°C ca. 20 Minuten goldbraun backen
- Crumbl auskühlen lassen, auf die Topfencreme geben und mit Minze garnieren

Apfel

An apple a day keeps the doctor away! Äpfel sind also nicht nur vielseitig und schmackhaft, sondern bieten auch viele gesundheitliche Vorteile, die sie zu einem wertvollen Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung machen. Die enthaltenen Vitamine und Antioxidantien, insbesondere Vitamin C, stärken das Immunsystem.

Äpfel sind eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe und Antioxidantien, die zur Förderung einer gesunden Verdauung, Herzgesundheit und Gewichtskontrolle beitragen. Sie helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und die Zahngesundheit zu fördern.