



<650kcal: Fruchtiger Apfel-Trifle

mit Hafercrunch und Joghurtsahne



ca. 30min



3-4 Personen

Was gibt es Besseres als Dessert? Manchmal braucht es einen kleinen süßen Happen hinterher. Oder zwischendrin. Oder einfach nur so. Deshalb haben wir dieses köstliche Trifle kreiert: Fruchtige Äpfel werden sanft eingeköchelt und anschließend mit cremiger Joghurtsahne und einem kross-zimtigen Haferflockencrunch hübsch im Glas geschichtet. Das schmeckt einfach immer.

Was du von uns bekommst

- 2 Becher Joghurt ⁷
- 400ml Schlagsahne ⁷
- 2 Päckchen gemahlener Zimt
- 300g Haferflocken ¹
- 4 Äpfel

Was du zu Hause benötigst

- 100g Butter ⁷
- 255g Zucker

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 mittelgroße Töpfe
- Handrührgerät
- Küchenwaage
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Das Rezept ergibt 8 Portionen.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 518kcal, Fett 28.8g, Kohlenhydrate 58.9g, Eiweiß 6.3g



1. Hafercrunch vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Joghurt** und die **Sahne** (falls nicht schon geschehen) in den Kühlschrank stellen. 100g Butter in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. 125g Zucker und die **½ des Zimts** zufügen und so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Topf vom Herd nehmen und **200g Haferflocken** unter die Butter heben.



2. Hafercrunch backen

Die **Haferflockenmischung** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech flach verteilen und im Ofen in 18-22Min. goldbraun und knusprig backen.



3. Äpfel schneiden

Die **Äpfel** schälen, halbieren und entkernen, dann in ca. 2cm große Stücke schneiden.



4. Äpfel einkochen

Die **Äpfel**, 100g Zucker, den **restlichen Zimt** und 8EL Wasser in einen weiteren mittelgroßen Topf geben und aufkochen. Die Hitze reduzieren und die **Äpfel** unter gelegentlichem Rühren 10-15Min. köcheln lassen, bis sie weich werden. Ggf. esslöffelweise mehr Wasser zugeben, falls sie zu trocken werden.



5. Sahne schlagen

Kurz vor dem Servieren die **Sahne** mit 2EL Zucker mithilfe eines Handrührgeräts steif schlagen. Den **Joghurt** vorsichtig unter die geschlagene **Sahne** heben.



6. Trifles schichten

Die Böden von 8 Gläsern mit etwas **Obst** bedecken, dann etwas **Hafercrunch** darauf verteilen und mit der **Sahne** abschließen. In der Reihenfolge fortfahren, bis die Gläser vollständig gefüllt sind. Die **Trifles** sofort servieren und genießen.