



<650kcal: Fruchtiger Apfel-Trifle

mit Hafercrunch und Joghurtsahne



ca. 30min



2 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

- 1 Becher Joghurt ⁷
- 200ml Schlagsahne ⁷
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 150g Haferflocken ¹
- 2 Äpfel

Was du zu Hause benötigst

- 50g Butter ⁷
- 130g Zucker

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Das Rezept ergibt 4 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 521kcal, Fett 28.8g, Kohlenhydrate 59.6g, 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. 50g Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. 65g Zucker und die **½ des Zimts** zufügen und so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Topf vom Herd nehmen und **100g 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.



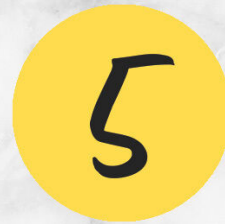
3. Äpfel schneiden

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



4. Äpfel einkochen

Die **Äpfel**, 50g Zucker, den **restlichen Zimt** und 4EL Wasser in einen weiteren kleinen 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 1EL Zucker mithilfe eines Handrührgeräts steif schlagen. Den **Joghurt** vorsichtig unter die geschlagene **Sahne** heben.



6. Trifles schichten

Die Böden von 4 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.