

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Apfelkompott

500 g Netto Äpfel

geschält, Kernhaus entfernt, in
nicht zu dünne Spalten

wenig Wasser

schneiden und mit
zum Kochen bringen,

1 El Honig

falls nötig

1 Zimtstange, ganz
einige Nelken, ganz

hinzufügen und Gewürze
nach Belieben:

Garen, bis die gewünschte
Konsistenz erreicht ist, die
Apfelspalten sollten aber nicht
zerfallen.

Gesamt: 270 kcal : 4 = 67,5 kcal (ohne Honig)
: 5 = 54 kcal

10 g Ballaststoffe : 4 = 2,5 g Ballaststoffe
: 5 = 2 g Ballaststoffe

Passt zu: Vollkornpfannkuchen
oder einfach als Nachtisch