

Karamelläpfel mit Frischkäse

Sogar etwas Süßes kann schnell auf dem Tisch stehen und durchaus kalorienarm sein. Den Frischkäse machen Martina und Moritz ja immer lieber selbst: Joghurt in einem mit Küchenpapier ausgelegten Sieb ein, zwei Tage abtropfen – so wird daraus ein herrlicher Frischkäse, und er ist fest und wunderbar cremig. Lieber etwas weniger davon essen, dafür aber den vollen Genuss haben. Das Dessert schlägt mit ca. 300 kcal pro Person zu Buche, wenn es sich zwei Personen teilen. Die Menge reicht allerdings auch für vier kleine Portionen – dann sind es nur 150 kcal pro Person.



Zutaten für 2 Personen:

- 2 Äpfel
- 1 EL Butter
- 1 EL Honig
- Saft von 1 Zitrone
- Schale von ½ Zitrone
- 300 g Vollmilch-Joghurt (wie oben beschrieben abgetropft)
- nach Gusto etwas Minze

Zubereitung:

- Die Äpfel schälen, vierteln und längs in Spalten schneiden, dabei das Kerngehäuse herausschneiden. In einer Pfanne die Butter schmelzen, die Apfelschnitze darin andünsten. Erst wenn sie auf beiden Seiten Bratspuren zeigen, den Honig darüber verteilen und so lange dünsten, bis er die Äpfel gleichmäßig überzieht. Mit etwas Zitronenschale würzen, mit etwas Zitronensaft beträufeln.
- Mit der restlichen Zitronenschale und dem Zitronensaft den Joghurt anrühren. In Dessertschalen oder auf Desserttellern verteilen, die karamellisierten Äpfel hübsch darauf anrichten und – wer mag – gibt noch etwas in Streifen geschnittene Minze darüber.

Dieser Kontrast: heiß und kalt, süß und frisch, das schmeckt himmlisch!