



APFEL- KIWI-TÜRMCHE AUF BEERENMARK

ZUTATEN für 4 Personen

- 100g Himbeeren oder Erdbeeren
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 4 Kiwis
- 4 Äpfel
- Zimtpulver

ZUBEREITUNG

1. Beeren waschen und putzen, im Mixer oder mit dem Pürierstab mit Vanillezucker pürieren.
2. Kiwis und Äpfel schälen. Äpfel entkernen und mit den Kiwis grob reiben. Mit reichlich Zimt abschmecken.
3. Apfel-Kiwi-Masse in kleine, zuvor kalt ausgespülte Espressotassen füllen, leicht andrücken und auf Teller stürzen. Ist die Masse zum Stürzen zu feucht, etwas Feuchtigkeit abnehmen. Türmchen mit dem Beerenmark dekorieren.

NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 123 kcal | Eiweiß: 1 g
Fett: 1 g | Kohlenhydrate: 26 g
Ballaststoffe: 4 g