

Ernährung bei Osteoporose – Rezepte

Apfel-Schicht-Becher mit Mandelkrokant (für 2 Personen)

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
400 g 1 Päckchen 100 ml	Magerquark Vanillezucker Milch	Den Quark, Vanillezucker und Milch in eine Schüssel geben und vorsichtig mit einem Schneebesen verrühren, bis der Quark die Milch aufgenommen hat und cremig wird
1 kleines Glas	Apfelmus	Die Hälfte des Apfelmuses auf 4 Gläser verteilen, als zweite Schicht die Hälfte der Quarkmasse darauf verteilen, dann den Rest des Apfelmuses als 3. Schicht in die Gläser geben und schließlich die restliche Quarkcreme darauf verteilen
2 EL 3 EL 4 EL	Butter Zucker Mandelblättchen	<p>In einer Pfanne die Butter schmelzen, den Zucker zugeben und rühren, bis der Zucker geschmolzen ist und hellbraun wird. Dann die Mandelblättchen zugeben und rühren, bis sie die gewünschte Farbe haben. Dann auf ein Stück Alufolie geben und erkalten lassen.</p> <p>Mit den Händen Stücken davon abbrechen und oben auf das Dessert geben</p> <p>Tipp 1: Den Rest in eine Gefriertüte geben, mit dem Nudelholz darüberrollen und zerkleinern. In ein Schraubglas umfüllen und im Kühlschrank für weitere Desserts aufbewahren</p> <p>Tipp 2: Den Mandelkrokant immer erst vor dem Servieren auf die Quarkmasse geben, sonst löst sich der Zucker und er ist nicht mehr knusprig</p>

Enthält ca. 150 mg Calcium je Portion