

Bratäpfelkompott mit Nüssen und Hüttenkäse - Low Carb

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



- 2 -

Vanilleschote auskratzen. Schote und Mark mit Zimt zu den Äpfeln geben und unterrühren. Etwas Wasser zugeben und abgedeckt ca. 20 Minuten einkochen lassen. Dabei immer wieder umrühren und Wasser angießen, bis die Äpfel zu Kompott geworden sind.

- 3 -

Vanilleschote herausfischen. Pekannüsse grob hacken und unter das Kompott rühren. Kompott auf Schüsseln verteilen und warm mit Hüttenkäse servieren.

Zutaten Für 2 Portionen

2 säuerliche Äpfel (z.B. Boskoop)
1/2 Teelöffel Zimt
1 Vanilleschote
1 Teelöffel Zitronensaft
100 ml Wasser
50 g Pekannüsse
300 g Hüttenkäse

Im Winter würdest du Bratäpfel am liebsten immer essen? Dann solltest du dir dieses Kompott nicht entgehen lassen. Denn hier landet der Bratäpfel zwar etwas dekonstruiert, aber genauso warm und lecker mit cremigem Hüttenkäse in deiner Frühstücks-Schüssel.

Zucker bleibt draußen, dafür sorgt ein Hauch von Zimt und Vanille für den weihnachtlichen Bratäpfeltouch.

- 1 -

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Apfelwürfel mit Zitronensaft vermengen, in einen Topf geben und erhitzen.