

Decker's FRISCHE center

REZEPTVORSCHLAG:

APFELKOMPOTT MIT QUARKCREME



APFELKOMPOTT MIT QUARKCREME

PRO PORTION

253 kcal, 38 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 6 g Fett,
0,6 mg Cholesterin, 2,9 BE



FÜR 4 PERSONEN

- 200 ml naturtrüber Apfelsaft
- 1 kirschgroßes Stück Ingwer
- 3 (500 g) süß-saure Äpfel
(z. B. Elstar)
- 1/2 TL Zimt
- 1 Msp. Anis
- Für die Quarkcreme:
250 g Magerquark
3 EL Apfeldicksaft
- zum Verzieren:
12 Schoko-Vollkorng Gebäck

ZUBEREITUNG

- 1 Apfelsaft erwärmen und den geschälten Ingwer sehr fein geschnitten zum Apfelsaft geben und wenige Minuten leise köcheln lassen.
- 2 Äpfel entkernen und in Achtel schneiden, diese fein würfeln und zum Apfelsaft geben. Etwa 5 Minuten leise köcheln lassen. Mit den übrigen Zutaten abschmecken.
- 3 Quark mit dem Apfeldicksaft verrühren.
- 4 Das Apfelkompott noch warm in vier Schälchen verteilen. Darauf je 1 EL Apfelquark geben und die Kekse dazu servieren.

Wirkung: Die schnelle Fitnessküche zum Kaffee. Kein anderes Getränk begleitet unser Leben so treu wie der Kaffee. Mit ihm beginnen wir unseren Tag, genießen ihn beim Treffen mit unseren Freunden oder er rundet ein gutes Essen ab. Egal ob Sie ihn zum Wachwerden brauchen oder einfach nur zum Genuss - im Kaffee steckt noch mehr drin!

Das enthaltene Koffein ist ein Muntermacher, denn es hat einen hemmenden Einfluss auf das Schlafhormon Adenosin, die Fließ-eigenschaften des Blutes verbessern sich, die Konzentration wird gefördert und die Verdauung durch die enthaltenen Bitterstoffe angeregt.

Und noch ein Plus: Haben Sie gewusst, dass Kaffee unsere Abwehrkräfte stärken, einen günstigen Einfluss auf den Blutdruck sowie auf die Blutfettwerte haben kann? Verantwortlich hierfür sind die Bioaktivstoffe, die so genannten Polyphenole, die besonders effektiv im Kampf gegen die schädlichen freien Radikale sind.

Decker's

FRISCHE

center

© Gabriele Voigt-Gempp

(ganzheitliche Gesundheits-
und Fitnessberaterin);

Foto: Konzeptstudio Feierabend

quellenverzeichnis:

EDEKA SÜDWEST

Internetseite

<http://edeka-rezepte.web-commerce.info>

mit freundlicher Genehmigung der EDEKA SÜDWEST.

Wir freuen uns auf Ihren Einkauf / www.deckers.de

Appenweier Str. 42

77704 Oberkirch

Tel.: +49 (0) 7802 . 92 51 - 0

Straßburger Str. 72

77728 Oppenau

Tel.: +49 (0) 7804 . 15 00

Sander Str. 1

77767 Appenweier

Tel.: +49 (0) 7805 91 69 79 - 0