

Apfelfrischkäse mit Knusperflocken

Rezept für 4 Personen

2 große säuerliche Äpfel
2 EL Zitronensaft
1 Prise Zimtpulver
400 g körniger Frischkäse
4 TL Agavendicksaft
4 EL frisch geschroteten Hafer
2 TL Leinsamen
2 TL Haselnussblättchen

1. Äpfel waschen, schälen das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel grob raspeln. Geraspelte Äpfel mit Zitronensaft und Zimt mischen, etwas ziehen lassen und unter den Frischkäse mischen.
2. Den Apfelfrischkäse in vier Schalen geben, mit je 1 TL Agavendicksaft süßen.
3. Den geschroteten Hafer, Leinsamen und Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, solange rösten bis sie zu duften anfangen.
4. Die warmen Knusperflocken über den Apfelfrischkäse streuen.

Tipp! verwenden Sie immer Obst nach Saison!

persönliche Bemerkungen:
