

SPORT & ERNÄHRUNG

APFEL-BIRNEN-KOMPOTT MIT STREUSELN

1/2



FOOD FACTS

Unser Apfel-Birnen-Kompott ist das perfekte Dessert auch für kühle Tage, da...

- ◆ Äpfel, genau wie Birnen, zu den wenigen Obstsorten gehören, die man auch im Winter aus regionalem Anbau kaufen kann und somit ganz ohne schlechtes Gewissen verzehrt werden können.
- ◆ Zimt sich nicht nur ideal in jedes winterliche Dessert einbringen lässt, sondern gleichzeitig auch die Fettverbrennung und den Stoffwechsel anregt.
- ◆ Dinkel im Vergleich zu normalem Weizen durch bessere Verdaulichkeit, einen höheren Vitamin- und Mineralstoffanteil punkten kann und so einen nützlichen Bestandteil einer gesunden Ernährung darstellt.
- ◆ auf einen süßen Nachtisch, dank der gesunden Streusel-Alternative aus Dinkel, auch während der Diät nicht verzichtet werden muss.

SPORT & ERNÄHRUNG

APFEL-BIRNEN-KOMPOTT MIT STREUSELN

2/2



Allgemein

40 Minuten Zubereitungszeit

350 kcal pro Portion

Zutaten für 6 Portionen

4 Äpfel

4 Birnen

125 ml Wasser

1/2 Bio-Zitrone

2 EL Zitronensaft

1 Zimtstange

50 g Zucker

1 EL Vanillepuddingpulver

2 EL Butter oder neutrales Öl

6 EL Dinkelflocken

6 EL Dinkelmehl

2 EL Rohrzucker

Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

1 Die Äpfel und Birnen schälen, vierteln und entkernen und anschließend in Scheiben schneiden.

2 Nun kommt das Obst zusammen mit der abgeschälten Schale einer Zitrone, Zitronensaft, einer Zimtstange, Zucker und 100 ml Wasser in einen Topf und wird kurz zum Kochen gebracht. Das Ganze zugedeckt bei mittlerer Hitze für ca. 10-12 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu vorsichtig umrühren.

3 Das Vanillepuddingpulver mit 1 EL Wasser glatt rühren, zum Kompott geben und erneut aufkochen lassen. Jetzt kannst Du den Kompott in einer Schüssel zum Abkühlen beiseite stellen.

4 Für die gesunden Streusel wird die Butter in einer Pfanne zerlassen, dann gibst Du die Dinkelflocken und das Mehl zusammen mit dem Zucker hinzu und formst die Masse mit den Fingern zu Streuseln. Diese unter ständigem Umrühren knusprig anrösten. Danach kurz abkühlen lassen.

5 Nun musst Du nur noch die Zitronenschale und die Zimtstange aus dem Kompott entfernen, und schon kann das Dessert ganz nach Geschmack angerichtet und mit den gerösteten Streuseln garniert werden.