



demeter

Hof Mahlitzsch GbR
Mahlitzsch Nr. 1
01683 Nossen
Tel: 035242-65620
Fax: 035242-656219



Apfel-Trifle



Zutaten

1 Packung Vanille- oder Grießpudding für 500 ml Milch
500 ml Milch
1 Glas Apfelmus
100 g Frischkäse natur
200 g Joghurt Vollfett natur
1 EL Rohrohrzucker
1 EL Haferflocken
1 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Pinienkerne

Zubereitung

Den Pudding nach Packungsanweisung kochen, etwas abkühlen lassen, in 6 hohe Gläser füllen und vollständig abkühlen lassen.

Das Apfelmus darauf verteilen.

Den Joghurt mit dem Frischkäse und dem Zucker vermengen und auf das Apfelmus geben. In einer Pfanne ohne Fett die Kerne und

Haferflocken kurz anrösten und als Topping obenaufgeben.

Hier müssen 6 Portionen zubereitet werden, da sonst die Gläser überquellen. Aber bisher fand sich immer jemand, der auch gerne eine 2. Portion aß.