Apfelquark

Zutaten

1 roter Apfel
1 TL Zitronensaft
150 g Magerquark
4 EL Ahornsirup
je 1 Msp. Zimt- und Vanillepulver
100 g Schlagsahne
5 Vollkornkekse

Zubereitung

Apfel mit der Schale grob raspeln oder klein schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
Quark mit Ahornsirup glatt rühren und mit Zimt- und Vanillepulver abschmecken. Sahne schlagen und unterheben.
Apfel, Quark und 4 Kekse abwechselnd in eine Frischhaltedose schichten. Kurz vor dem Essen einen zerbröselten Vollkornkeks darüberstreuen.