



Appel-kaneel kwark

Ingrediënten

voor 1 persoon:

- 250 gr magere kwark
- ½ appel
- 1 tl kaneel
- 1 tl amandelschaafsel

Kcal:	211
Koolhydraten:	22,7
Vetten:	3,3
Eiwitten:	22,3

Bereidingswijze:

Snijd de appel in blokjes. Zet een steelpannetje op het vuur en voeg hier de appel, kaneel en een scheutje water aan toe. Verwarm dit ruim 5 minuten tot de appel wat zachter is en er een kaneelsaus rond de appels vormt. Voeg eventueel nog wat water toe als het te droog is.

Zet ondertussen een droge pan op het vuur en rooster hierin het amandelschaafsel goudbruin.

Schep de warme appeltjes met saus over de kwark en bestrooi met de geroosterde amandelen.

Variatietips:

Je kunt dit gerecht met vele verschillende fruitsoorten maken. Niet bij ieder fruit zal de kaneel goed combineren. Een lekkere vervanging voor de appel is bijvoorbeeld peer of perzik.