



„Gaumenfreuden“ Unsere Nachtisch-Empfehlungen

Rhabarber-Apfelmus

Zutaten:

- je 250 g Äpfel und Rhabarber
- Vanillezucker
- Agavendicksaft
- Zitronensaft

Zubereitung: Äpfel und Rhabarber putzen und schälen.
Obst kleinschneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit
Wasser einkochen lassen, mit (Vanille)Zucker oder
Agavendicksaft abschmecken.



Gefördert und unterstützt durch:





Jahreszeiten Joghurtspeise

Zutaten:

- 500 g Joghurt
- 250 g Sahne
- Vanillezucker
- Himbeeren, Pfirsiche,
- Erdbeeren o. rote Grütze bzw. Orangen
- Butterkekse oder Spekulatius

Zubereitung: Sahne mit Vanillezucker schlagen, vorsichtig unter den Joghurt mengen. Sommervariante: Obst nach Wahl oder gemischt kleinschneiden, in eine „Auflaufform“ geben, mit zerkrümelten Butterkeksen (oder Keksen nach Wahl) bedecken und dann mit der Joghurt-Sahne-Masse bestreichen.

Ca. 30min. in den Kühlschrank stellen.

Nach Belieben mit feinem Zucker oder Kakaopulver bestreuen.

Wintervariante: Die rote Grütze (300 g) mit Orangenstückchen bedecken, Spekulatius zerbröseln, mit Joghurtmasse abschließen.

TAFEL



DATTELN



Caritasverband Ostvest e.V.

Tafel Datteln, Heibeckstr. 20, 45711 Datteln

Rufnummer: 02363/ 35 70 24