

Stoffwechselkur Rezept für selbstgemachtes Apfelmus mit Hüttenkäse

Für das selbstgemachte Apfelmus mit Hüttenkäse musst du dir im Vergleich zum Shake etwas mehr Zeit für die Zubereitung nehmen oder das Mus bereits vorbereitet haben.

Zutaten:

- 1 Apfel
- etwas Zitronensaft
- 1 EL Hüttenkäse
- je nach Belieben: etwas Süßungsmittel wie Stevia oder Zimt zum Würzen

Dauer: Circa 15 Minuten

Kalorien: 1 Portion circa 80 kcal



Zubereitung:

1. Schäle als erstes den Apfel, entkerne ihn und würfle ihn in kleine Stücke.
2. Danach gibst du den Apfel in einen Topf mit etwas Wasser und dünstet ihn etwa 10 Minuten an. Nun etwas mit Zitronensaft und nach Belieben Süßungsmittel hinzugeben.
3. Zum Schluss gibst du das selbstgemachte Apfelmus zusammen mit dem Hüttenkäse auf einen Teller und bestreust das Ganze mit etwas Zimt.