

# Kochen


## Apfel-Orangen-Creme

### EIGENSCHAFTEN

-  **PURINARM**
-  **GLUTENFREI**



### ZUTATEN

-  Für 2 Personen
- 1 Orange
- 0.5 Zitronen
- 25 g Zucker
- 2 Äpfel gross, und säuerlich
- 1 dl Rahm

### NÄHRWERT

- Pro Portion**
- 22 g Kohlenhydrate
- 2 g Eiweiss
- 18 g Fett
- 264 g kKalorien

### ZUBEREITUNG

- 1 Den Saft der Orange und der Zitrone auspressen. Mit dem Zucker in eine kleine Pfanne geben.
- 2 Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Früchte in dünne Schnitze schneiden. Zur Orangensaftmischung geben.
- 3 Die Apfelschnitze aufkochen, dann zugedeckt weich kochen. Nach etwa 1½ Minuten Garzeit 4–6 Apfelschnitzchen mit einer Gabel sorgfältig herausheben und für die Garnitur in einer kleinen Schüssel beiseitelegen; damit sie nicht austrocknen, mit Klarsichtfolie decken. Die restlichen Apfelschnitze so lange kochen lassen, bis sie praktisch zerfallen.
- 4 Die noch heissen Apfelschnitze mitsamt Garflüssigkeit in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Apfelmus mindestens 30 Minuten kühl stellen.
- 5 Kurz vor dem Servieren den Rahm steif schlagen. Mit dem Gummischaber unter das Apfelmus mischen. In 2 Gläsern oder Dessertschalen anrichten und mit den beiseitegelegten Apfelschnitzchen garnieren.