

Apfel-Walnuss-Schichtdessert

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	520 kcal / 2180 kJ		
Eiweiß:	14 g	Fett:	23 g
Kohlenhydrate:	59 g		

Zubereitungszeit:
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (ohne Wartezeit)

Zubereitung:

1. Äpfel entkernen, in kleine Stücke schneiden, mit Zimt und Zitronensaft in einem Topf bei schwacher Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Sobald die Äpfel weich sind, Speisestärke mit 3-4 Teelöffel kaltem Wasser verrühren und ins heiße Kompott rühren. Einmal aufkochen, dann zugedeckt abkühlen lassen.
2. Für die Creme die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark auskratzen und mit Frischkäsealternative und Joghurtalternative verrühren. Zimt und Ahornsirup unterrühren. Masse im Kühlschrank kaltstellen.
3. Für das Topping die Walnüsse hacken, zusammen mit den Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun rösten. Hitze reduzieren. Zimt und Ahornsirup zugeben und bei schwacher Hitze ca. 1 Minute unter Rühren karamellisieren lassen. Auf ein Backblech geben und vollständig abkühlen lassen. Mit den Händen in kleine Stücke brechen.
4. Creme, Kompott und Knuspertopping abwechselnd in Gläser schichten.

Rezept von Maren Eicks (bymaren_)

Zutaten für 4 Portionen :

Für das Apfel-Kompott:
- 4 Äpfel (ca. 540 g)
- 1/2 TL Zimt
- Saft von ½ Zitrone
- 1/2 TL Speisestärke

Für die Creme:
- 1 Vanilleschote
- 400 g vegane Frischkäsealternative
- 400 g vegane Joghurtalternative
- 1/4 TL Zimt
- 1 EL Ahornsirup

Für das Knuspertopping:
- 60 g kalifornische Walnüsse
- 60 g grobe Haferflocken
- 1/2 TL Zimt
- 2 EL Ahornsirup

Optional: mehr Ahornsirup zum Begießen