

Kürbis-Äpfelkompott

Zutaten

(4 Personen):

500 g Kürbisfleisch

400 g Äpfel

50 g Vollrohrzucker

1 Msp Muskatnuss

1 TL fein gehackten
Ingwer

½ TL Zimt

150g Naturjoghurt



Zubereitung:

Den Kürbis in kleine Stücke schneiden. Die Äpfel nicht schälen, nur entkernen und in Spalten schneiden.

Kürbis, Äpfel, Zucker mit wenig Wasser aufkochen.

Ca. 20 min. köcheln lassen, bis das ganze weich ist.

Pürieren.

Das Püree mit Zimt, Muskatnuss und Ingwer würzen und abkühlen lassen.

Das Püree in Dessertschalen geben und den Joghurt darauf verteilen.