

Blaubeerbecher

Zutaten für 4 Personen:

300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
1 säuerlicher Apfel
Saft von ½ Zitrone
4 EL Zucker
1 EL Mandelblättchen
250 g Mascarpone
250 g fettarmer Joghurt
1 Päckchen Vanillinzucker



Zubereitung:

1. Blaubeeren auftauen lassen.
2. Apfel vierteln, schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Mit dem Zitronensaft in einen Topf geben und ca. 2 Minuten dünsten. 1 EL Zucker unterrühren. Blaubeeren zugeben, kurz im Topf schwenken und auskühlen lassen.
3. Mandeln in einer kleinen Pfanne fettlos rösten.
4. Mascarpone mit Joghurt, dem restlichen Zucker und Vanillinzucker verrühren. Mascarponecreme mit Blaubeer-Apfel-Kompott in Gläser schichten und mit Mandeln bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten + Kühlzeit

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 327 kcal / 1367 kJ
Eiweiß: 4,6 g
Fett: 25,9 g
Kohlenhydrate: 18 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

