



# APFEL- INGWER-CREME

## ZUTATEN für 4 Personen

- 10g Ingwer
- 4 kleine Äpfel
- 1 EL Zitronensaft
- 200g Frischkäse (0,2% Fett)  
Zimtpulver
- 40g Walnüsse

## ZUBEREITUNG

1. Ingwer schälen und fein reiben. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und fein reiben, Zitronensaft unterrühren, mit geriebenem Ingwer und Frischkäse verrühren. Mit Zimtpulver würzen.
2. Walnüsse hacken, ohne Fett kurz rösten und über die Apfelcreme streuen.

## NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 157 kcal | Eiweiß: 5g  
Fett: 6g | Kohlenhydrate: 21g  
Ballaststoffe: 5g