

Saisontipp für den «Znüni-Mäart»

«Znüni-Mäart» – Ein Teilprojekt des Luzerner Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht»

Gefüllter Apfel

1 P.	10 P.	
1	10	Apfel (klein)
1 EL	10 EL	Gehackte Haselnüsse
½ EL	5 EL	Sultaninen
wenig	1	Zitronensaft
1 EL	10 EL	Quark

Zubereitung

- Saisonapfel (Primerouge, Jonathan, usw.) waschen und halbieren
- Kerngehäuse ausstechen (mit Löffel)
- Schnittfläche mit Zitronensaft beträufeln
- Haselnüsse, Sultaninen und Quark mischen
- Masse in die beiden Hälften füllen und diese dann aufeinander legen



Erarbeitet von:
Yvonne Sommer, dipl. Ernährungsberaterin HF (September 2011)