

Kalorienarme Apfelrezepte

Apfelmüsli:

250 Joghurt 1,5 % oder 0,5 %, 1 Apfel, 1 TL Honig, 3 EL Haferflocken
Joghurt mit Honig und Haferflocken mischen. Apfel kleinschneiden oder grob raspeln und unterrühren.

Varianten:

etwas Zimt unterrühren, ein paar Nüsse dazugeben, einen Teil des Joghurts durch Quark ersetzen.

Apfel-Karotten-Salat:

2 Karotten, 1 Apfel, etwas Zitronensaft, weißer Balsamico-Essig, Öl, Salz, Pfeffer, evtl. Orangensaft
Karotten und Apfel grob raspeln. Zitronensaft untermischen, damit der Apfel nicht braun wird. Mit wenig Balsamico-Essig und Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Variante für Kinder:

Karotten und Apfel grob raspeln, Orangensaft statt einer Salatsoße untermischen. Fertig.

Apfel-Zucchini-Gemüse:

2 Äpfel, 2 Zucchini, Öl, Senf, Salz, Pfeffer, evtl. geriebener Parmesan
Apfel und Zucchini schälen und würfeln. In einer Pfanne mit etwas Öl erhitzen und beides anbraten. Nach Belieben mit 2 TL Senf, Salz und Pfeffer würzen und mit Parmesan bestreuen.

Matjessalat 4 Portionen:

2 Äpfel, 4 Gewürzgurken, 1 kleine Zwiebel, 1 Becher saure Sahne, 1 Becher Joghurt, 1 TL Senf, Pfeffer, 4 Matjesheringe, 1,5 kg frisch gekochte Pellkartoffeln

Matjes in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken. Saure Sahne, Joghurt, Senf und Pfeffer vermischen. Äpfel und Gurken würfeln, Zwiebel sehr fein hacken, alles unter die Sauce mischen. Matjes abtropfen lassen, in Stücke schneiden und ebenfalls in die Sauce geben. Im Kühlschrank mind. 1 Stunde ziehen lassen. Dazu schmecken frisch gekochte Pellkartoffeln.