



Für jedes Unternehmen
der passende Baustein.



Frühstück/ Zwischenmahlzeit:

Selbstgemachtes Zimt- Apfelkompott mit Getreide, Nüssen und Skyr-Quark Creme

Äpfel

Kern entfernen und in kleine bis mittlere Stücke schneiden. In einem Topf mit ein wenig Wasser einkochen. Je nach gewünschter Bissfestigkeit köcheln lassen.

TIPP: Apfelstückchen mit ein wenig Wasser in ein mikrowellengeeignetes Gefäß und für zwei Minuten erhitzen.

Gekochtes Getreide

Getreidekörner abspülen und mit reichlich Wasser aufkochen. Die Körner 30 Minuten köcheln lassen, dann weitere 15-20 Minuten ziehen lassen.

TIPP: Die Körner müssen aufgeplatzt sein!

Nüsse

je nach Geschmack die Nüsse hacken, Stifte schneiden oder im ganzen lassen.

Skyr- Quark Creme

Skyr und Magerquark miteinander vermengen und mit Zimt würzen.

Anrichten:

Nehmen Sie ein Glas oder eine Schüssel. Schichten Sie die Skyr-Quark Creme, das Getreide und das Apfelkompott übereinander. Geben Sie die Nüsse da-zwischen oder obenauf und würzen Sie zum Schluss noch einmal mit Zimt.

TIPP: Schichten Sie immer einen Esslöffel Skyr-Quark Creme, Getreide und Apfelkompott im Wechsel.