

# Desserts

## Grießflammeri

Rezept für 4 Portionen

### Zutaten:

400 ml Vollmilch (1,5% Fett), 40–50 g Weizengrieß, 1 Prise Zucker, 300 g frisches Obst aus der Region oder der Tiefkühltruhe, Minzblätter

### Zubereitung:

Milch zum Kochen bringen, Grieß und 1 Prise Zucker einrühren, aufkochen und quellen lassen. Dabei ab und zu umrühren. Früchte in Gläser verteilen Grießbrei darauf geben. Etwas Obst als Garnitur auf das Dessert legen und mit Minzblättern garniert servieren.

## Müsliriegel

Rezept für 4 Portionen

### Zutaten:

90 g Haferflocken, 1 EL gemahlene Mandeln, 1 Prise Salz, 1 TL Sesam, 40 g Rosinen und Nüsse, 3 EL Kokosfett oder Rapsöl, 3 EL Honig

### Zubereitung:

Haferflocken, Mandeln, Salz und Sesam in einer Schüssel gut vermengen. Nüsse und Trockenfrüchte so klein wie möglich hacken und zur Haferflockenmischung geben. Das Öl in einem kleinen Topf zusammen mit dem Honig leicht erhitzen und mit der Haferflockenmischung gut vermengen. Die Masse auf ein kleines mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und flach darin ausstreichen. Etwa 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen und mit einem Brotmesser in 6 Riegel schneiden.

## Apfel-Zimt-Quark

Rezept für 4 Portionen

### Zutaten:

500 g Magerquark, Mineralwasser nach Bedarf, 150 g Apfel, 2 EL Zitronensaft, Zimt, 40 g Mandelstifte, 1 Prise Zucker oder Honig

### Zubereitung:

Quark mit Mineralwasser glattrühren. Apfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und fein raspeln, sofort mit Zitronensaft und Zimt mischen, Mandelstifte unterheben und alles in den Quark einrühren. Ggf. mit einer Prise Zucker oder Honig süßen.

**Tipp:** Mandeln, gleich ob als Blättchen, Stifte oder gehackt eignen sich, wie auch andere Nussorten, hervorragend dazu Quarkspeisen oder Obstsalate aus frischen Früchten der Saison zu verfeinern.

