

Apfel-Buttermilch

Zutaten

- 1,5 Äpfel
- 3 TL Zitrone
- 450 g Buttermilch
- Süßstoff oder Zucker
- 1 Prise Zimt

Zubereitung

1. Äpfel schälen, entkernen und klein schneiden
2. alle Zutaten mischen, pürieren und abschmecken
3. in 6 kleine Gläser füllen

Nährwert

bei Aufteilung auf 6 Portionen pro Portion

Brennwert	ca. 40 kcal
Fett	ca. 0,4 g
Broteinheiten	1/2 BE

From:
<http://wernerflamme.name/> - **Werners Wiki**

Permanent link:
<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:abendgerichte:apbumi>

Last update: **2016-05-06 08:40**

