



EINFACH

Aprikosen-Crumble mit Ingwer

Für 4 Personen

700 g Aprikosen
50 g Ingwerplätzchen
40 g Haferflocken
50 g Rohrzucker
50 g Butter

1 Aprikosen halbieren, entsteinen und die Hälften in Schnitze schneiden. In feuerfeste Formen verteilen. Ofen auf 200 °C vorheizen.

2 Ingwerplätzchen im Cutter mahlen oder in 2 ineinander gelegten Plastikbeuteln mit dem Wallholz zerkleinern.

Mit Haferflocken und Zucker mischen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen. Zur Flockenmischung geben und mit einer Gabel gut mischen. Über die Aprikosen verteilen. In der Ofenmitte 10–15 Minuten überbacken.

Dazu passt flaumig geschlagener Doppelrahm oder 1 Kugel Vanilleglace.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
+ ca. 15 Minuten backen

Pro Person ca. 4 g Eiweiss,
14 g Fett, 44 g Kohlenhydrate,
1300 kJ/320 kcal



VERWÖHNEN SIE IHRE HAUT SCHON BEI DER REINIGUNG.

Die Reinigungsprodukte von NIVEA VITAL sind speziell auf die Bedürfnisse reifer Haut abgestimmt. Ihre neuen Wirkformeln reinigen besonders schonend und sorgen mit Seidenproteinen für ein unvergesslich glattes, seidiges Hautgefühl.

zur Pflege: www.NIVEA.ch oder 0800 80 61 11, (Mo – Fr, 9 – 12 Uhr, gratis).





SCHNELL

SYLLABUB

Das Ur-Rezept des Syllabubs geht auf die Zeit der Königin Viktoria von England zurück. Sie verspies ihn allerdings nicht zum Dessert, sondern als Frühstück, und das hatte es in sich: In ein Glas mit Sherry wurde direkt etwas Milch gemolken. Heute ist der Syllabub eine Schaumcreme mit Früchten. Wir haben den Sherry durch Kirsch ersetzt. Es eignen sich aber auch Marsala, Martini bianco oder als alkoholfreie Alternative ein Fruchtsaft. Die Menge der Flüssigkeit für diese Varianten sollten auf 0,5 dl verdoppelt werden.

Stachelbeer-Crumble mit Mandeln

Für 4 Personen

600 g Stachelbeeren
80 g Mandeln ganz, geschält
60 g Zucker
50 g Butter
40 g Cornflakes
Puderzucker zum Bestäuben
Minze für die Garnitur

1 Stachelbeeren in 4 feuerfeste Formen geben. Mandeln grob hacken. Ofen auf 200 °C vorheizen.

2 Zucker in einer Chromstahlpfanne karamellisieren. Butter begeben und aufschäumen lassen. Mandeln und Cornflakes zufügen und

kurz darin schwenken. Über die Beeren verteilen. In der Ofenmitte 10 Minuten überbacken. Mit Puderzucker bestäuben. Mit Minze garnieren. Warm servieren.

Dazu passt flaumig geschlagener Rahm oder 1 Kugel Vanilleglace.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten
 + ca. 10 Minuten backen

Pro Person ca. 6 g Eiweiss,
 21 g Fett, 42 g Kohlenhydrate,
 1600 kJ/380 kcal

CRUMBLE

Crumble ist eine Süssspeise, die mit Streuseln überbacken wird, denn «to crumble» heisst zerkrümeln, zerbröseln. Die Streusel bestehen aus Butter, Zucker und Mehl. Wer es mag, mischt Haferflocken, Nüsse, Zimt und weitere Gewürze dazu. Die Streusel kann man auch durch Guetzli ersetzen, zum Beispiel Amaretti oder Haferguetzli. Diese müssen zerkrümelt und darüber gestreut werden. Anstelle von weissem Kristallzucker gibt grober Rohrzucker dem Crumble eine neue Geschmacksnote.