



Kürbis-Apfel-Kompott

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/kuerbis-afel-kompott.jsp>



Rezeptinformation

Zutaten für: **2 Portionen**

Zubereitungszeit: **15 Min.**

Fertig in: **20 Min.**

Je Portion : **490 kJ, 117 kcal , 19 g Kohlenhydrate , 4 g Eiweiß , 2 g Fett , 100 mg Cholesterin , 2 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Herbstliches Dessert: Probieren Sie unser Rezept für Kürbis-Apfel-Kompott mit Hokkaido und Melisse aus – in 20 Minuten auf dem Tisch und glutenfrei!

Zutaten

Zutaten für: 2 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
200 g	Hokkaido-Kürbis	
1	Apfel	
75 ml	Orangensaft	
0,5 Packung	Vanillezucker	
100 g	Joghurt	
2	Melisseblättchen	

Mixteller Rezept



Das Rezept entspricht dem EDEKA-Mix-Teller

Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp
Foto: Konzeptstudio Feierabend / Fotolia
Video: Jan Reiff

Zubereitung

1.) Kürbis und Apfel in 0,5 cm große Würfel schneiden und mit Orangensaft und der Hälfte des Vanillezuckers 5 Minuten leise köcheln lassen.

2.) Das Kompott kurz etwas abkühlen lassen und auf Schälchen verteilen.

3.) Joghurt mit restlichem Vanillezucker und den Melissestreifen verühren. Auf Kompott anrichten und servieren.

Probieren Sie noch mehr aus!