

Ernährung

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

Himbeer-Lebkuchen-Creme

Zutaten:

1 Becher Schlagobers
1 Pkg. Topfen
250 g Mascarpone
Ca. 100 g Apfelmus
350 g TK-Himbeeren
Honig-Lebkuchen
Schoko-Hupferl (Rezept auf Plattform)
7 Tropfen Bio-Öl Fruchtschalenmix
(feeling)



Zubereitung:

Schlagobers aufschlagen und mit Topfen, Apfelmus und Mascarpone gut vermengen (Schneebeesen), Fruchtschalenmix-Öl untermengen
Honig-Lebkuchen in kleinere Teile brechen

Gläser richten – 1 EL Creme einfüllen – 1 Schoko-Hupf in die Creme „drücken“ und rundherum mit Himbeeren auslegen – 2-3 EL Creme einfüllen – Honig-Lebkuchen verteilen – restliche Creme einfüllen und obenauf nochmals Himbeeren geben

Mindestens 4 Stunden kühl stellen (Keller oder Kühlschrank) – kann perfekt vorbereitet werden

TIPP:

Geht natürlich mit jeder Art von Keksen 😊, sollten „härter“ sein, damit nicht zu durchgeweicht beim Genießen 😊