



Apfelmus Bowl

Für die Bowl

180 g Apfelmus

180 g Magerquark oder eine vegane Alternative

3 Stück(e) Reiswaffeln

Nach Belieben Rinatura Kokosblütensirup Bio

Nach Belieben Optional: Zimt

Gesamtzeit: 12 min

Portionen: 4 Personen

Apfelmus Bowl

1.

Die Reiswaffeln kleinbröseln und mit 80 g Apfelmus, süße nach Wahl (z.B. Kokosblütensirup) und Zimt vermischen. Anschließend in eine Schüssel füllen.

Den Quark ebenfalls nach Belieben süßen und darauf verteilen

Zum Schluss die restlichen 100g Apfelmus auf dem Quark verstreichen.