

## APFEL-HAFER-TOWER MIT KIWISOSSE

### ZUTATEN für 2 Personen

2 Äpfel

2 TL Apfelsüße

2 TL Walnussöl

#### Für die Hafercreme

40 g Pekannüsse

120 g zarte Haferflocken

160 ml Hafermilch

30 g Apfelsüße

2 Msp. Zimt

#### Für die Kiwisoße

2 Kiwis

20 g Apfelsüße

#### Für die Deko

20 g Pekannüsse

4 Kiwischnitze

### ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten

Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen.

Dann die Äpfel mit einem Hobel oder einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden. Apfelscheiben mit Apfelsüße und Walnussöl vermengen.

Für die Creme Pekannüsse hacken und mit allen Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen. Die Apfelscheiben abwechselnd mit der Hafercreme zu zwei Türmchen schichten.

Für die Soße die Kiwis schälen, mit der Apfelsüße im Mixer pürieren und über die Türmchen geben. Die Pekannüsse grob hacken und das Ganze damit und mit den Kiwischnitzen garnieren.

AH! Der ist so simpel, dabei aber gesund und macht sogar optisch richtig was her. Wichtig ist, den Apfel wirklich in hauchdünne Scheiben zu schneiden, sonst ist der Geschmack zu massiv. Neben energiespendenden komplexen Kohlenhydraten und Mineralstoffen aus dem Hafer und den knackigen Apfelscheiben enthalten die Kiwis auf 100 g sagenhafte 71 mg Vitamin C und 295 mg Kalium. Da kann man guten Gewissens sagen: An „Apfel-Hafer-Tower“ a day keeps the doctor away.

