

# BIRNEN – SCHICHT – DESSERT

geschrieben von Karin Knorr | 24. Oktober 2019



Meine Lieben, es gibt noch ein Dessert. Dieses ist sehr schnell zubereitet, leicht und lecker. Die Zutaten können auch bei diesem Rezept nach Lust und Laune verändert bzw. angepasst werden. Heute verwenden wir selbstgemachtes Birnenmus, da die Birne jetzt Saison hat, beziehungsweise Lagerware ist.

## **Zutaten für 4-6 Desserts:**

- 300 g Mascarpone
- 200 g Quark
- 150 ml Sahne
- 250 g Birnenmus (alternativ Apfelmus)
- 1 TL Zimt
- 1 TL Honig
- Etwas Vanille
- optional Knuspermüsli

## **Zubereitung:**

Die Sahne aufschlagen. Quark und Mascarpone in eine Schüssel geben. Mit zwei Esslöffeln Birnenmus, Zimt, Honig und Vanille verrühren. Die Sahne unterheben. Die Quarkmasse schichtweise mit dem Birnenmus in die Gläser oder Schälchen schichten.

**Tipps:** Ich mag es gern etwas knusprig. Daher verwende ich sehr oft selbst gemachtes Granola. Dieses könnt ihr ebenfalls zwischen die Schichten geben.

**Gesundheitstipps:** Birnen und Äpfel haben viel zu bieten. Sie senken den Cholesterinspiegel, helfen bei Gicht, Rheuma, Arterienverkalkung, beugen Zahnfleischbluten vor. Äpfel und Birnen haben viele Ballaststoffe und sind somit gut für den Darm.

Meine Saisonlieblinge: Grünkohl, Kürbis, Sellerie, Wirsing, Quitten

Dieses Dessert könnte euch auch gefallen: [Westfälische Götterspeise](#).

Viel Freude beim Zubereiten,

eure Karin

