

# Apfel im Vanillecremeschaumbad...

von Gabi Schäfer

## Zutaten für 2 Personen

- 2 Äpfel
- 1 EL grüne Rosinen aus Wildwuchs (bekommst du bei uns)
- 1 Banane (mit Gabel auf einem Teller zerquetschen)
- 1/2 TL Zimt (BIO gibt's bei uns)
- 2 Kiwis zum garnieren

Äpfel kleinschneiden und mit o.g. Zutaten vermischen. Zum Knödel formen und in die Mitte eines Suppentellers setzen.

## Die Soße...

- 3 EL Mandelpüree oder 2 HV Cashwekerne (2 Std. eingeweicht)
- 1 TL BourbonVanille
- 3 EL Rapskernöl oder Sonnenblumenöl
- 10 Datteln ohne Kerne
- 300 ml Quellwasser
- 1 MP Guarkernmehl zum andicken (Kannst du über uns bestellen)

Alle Zutaten im Mixer fein pürieren und 10 Minuten ziehen lassen.

## Die Garnitur...

- Kiwi
- Himbeere (jahreszeitlich) ... laß' deiner Kreativität freien Lauf!

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Zubereiten!