



Heidelbeer-Joghurtcreme mit Chia und Orangenkrokant

Zutaten (für vier Personen)

300 g Naturjoghurt (3,5% Fett)
50 g Chiasamen
100 g Heidelbeeren
1 ½ EL Kokosblütenzucker
1 Vanilleschote
100 g geschlagene Sahne

3 EL gehackte Mandeln oder Nüsse
1 ½ EL brauner Zucker
6 Tropfen Bittermandelöl
Abrieb von einer unbehandelten Orange
6 Rispen Johannisbeeren
Saft von 1 Zitrone
2 EL Kristallzucker
Zesten von einer unbehandelten Orange
8 Minzkrönchen

Zubereitung (circa 25 Minuten)

Joghurt mit dem Mark einer Vanilleschote gut verrühren und Kokosblütenzucker und Chiasamen einrühren. Ein Viertel der Heidelbeeren im Mixer pürieren und zugeben. Dann das Püree und die geschlagene Sahne unterheben. In Gläser schichtweise mit den restlichen Heidelbeeren abfüllen.

Braunen Zucker in der Pfanne schmelzen lassen, gehackte Mandeln oder Nüsse zufügen, gut verrühren, ein paar Tropfen Bittermandelöl zugeben, zum Schluss Orangenabrieb zugeben. Vom Feuer wegnehmen, alles auf Backpapier geben und mit einem Rollholz etwas zerdrücken. Auf der fertigen Creme verteilen. Johannisbeerrispen mit Zitronensaft beträufeln, in Kristallzucker wenden, mit Orangenzesten und Minzkrönchen garnieren.

Nährwerte pro Person

402 kcal - 24 g Fett - 11 g Eiweiß - 42 g Kohlenhydrate - 3,5 BE
Dieses Gericht ist lacto-vegetarisch und glutenfrei.