



hr1-DOLCE VITA

Hubertus Tzschirner

It's Berrytime!

(Cerealien, Erdbeeren, Blaubeeren, Joghurt, Vanille)

ZUTATEN

1 EL Butter
5 EL Ahornsirup
100 g Haferflocken
100 g Mandeln, grob gehackt
100 g Kokosstücke, getrocknet, grob gehackt
100 g Sonnenblumenkerne
1 EL Mohnsamen, blau
Spritzer Zitronensaft
½ Orange, Saft und Abrieb
500 g Joghurt, cremig gerührt, 3,8%
etwas Zucker
Prise Meersalz
200 g Erdbeeren, frisch, gewaschen
200 g Blaubeeren oder Heidelbeeren, gewaschen

ZUBEREITUNG

Backofen auf 175 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Butter in einer Pfanne oder einem Topf schmelzen. 3 EL Ahornsirup zugeben und aufkochen. Die Cerealien, Nüsse und eine Prise Meersalz zugeben und gut miteinander vermengen. Die Masse auf einem Backblech dünn auslegen und im Ofen etwa 18 Minuten goldgelb backen.

Die Masse auskühlen lassen und entweder mit einem Messer zerdrücken oder grob hacken. Erdbeeren grob schneiden und mit den Blaubeeren, etwas Orangen- und Zitronensaft und dem Abrieb mischen.

Anrichten:

Joghurt in einen tiefen Teller streichen, die Cerealien und Beeren darauf üppig verteilen und Ahornsirup in gewünschter Menge darüber gießen. Sofort servieren.

Tipp:

Die Nüsse bzw. Cerealien können hier ohne weiteres ausgetauscht werden. Auch lecker dazu sind grob gehackte Kakaobohnen, denn sie bringen noch eine herbe Note in das Gericht.