



Heidelbeerjoghurt mit knusprigem Buchweizentopping

⌚ Preparation time: 15 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 15 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Portionen

Für das gesunde "Lea Knusper topping"

- 50 g Buchweizen
- 60g Sonnenblumenkerne
- 20g Kürbiskerne
- 1 EL geröstete Sesamkörner (ungerösteten Sesam einfach mit dem Buchweizen mit anrösten)

Für das vegane Joghurt mit Heidelbeeren

- 80g TK-Heidelbeeren (oder TK-Himbeeren)
- 400 g Soja-, Hanf- oder Kokosjoghurt natur (200g pro Person)
- 1 Apfel
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 1 TL Açaï-Pulver (optional!)
- 2 TL Agavendicksaft oder Reissirup
- 1 TL dunkles Mandelmus oder Erdnussmus pro Portion
- Obst nach Belieben und Saison, hier verwendet: Trauben

Zubereitung (ca. 15 Minuten)

1. Buchweizen, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett so lange rösten, bis die Sonnenblumenkerne und der Buchweizen gut angeröstet sind (rundum golden). Wer keine gerösteten Sesamkörner hat, kann diese einfach mit anrösten. Das dauert insgesamt rund 4 Minuten. Passt auf, dass die Zutaten nicht verbrennen und rührt immer wieder um. Wenn Ihr die Zutaten fertig geröstet habt, gebt sie aus der Pfanne in ein Schälchen, damit sie in der noch heißen Pfanne nicht weiter dunkel werden.
2. TK-Heidelbeeren in einem kleinen Topf oder, wer dies möchte, in der Mikrowelle erhitzen, bis sie aufgetaut sind und der Fruchtsaft austritt.
3. Veganen Joghurt in eine Schüssel geben. Den Apfel mit einer Haushaltsreibe oder einem Juliennehobel (benutze ich) aufreiben und unterrühren. Gemahlene Vanille, Açaïpulver (optional) und Agavendicksaft unterrühren.
4. Joghurt auf zwei Schalen aufteilen, die aufgetauten/warmen Heidelbeeren kreisförmig einrühren und das Topping darüber geben. Bowls mit Nussmus beträufeln und nach Belieben mit Obst servieren.

Feines Knuspern, Ihr Lieben!!