

Beeren Nachtisch

1



- 1 Tasse Haferflocken
- 1 Tasse warme Milch
- 2 TL Agavendicksaft
- 300 ml Sahne
- 4 Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- 300 g Himbeeren
- 200 g Blaubeeren

2



3



Wenn die Haferflockenmasse eine halbe bis eine Stunde durchgezogen ist, heb sie unter die geraspelten Äpfel, und gib den Zitronensaft darüber.

4




5




»Ich liebe frische Beeren! In diesem Dessert schmecken sie besonders gut.«


Dieses Rezept stammt von Zaky, 12 Jahre. Hier zeigt er, wie man es zubereitet.




Verrühre die Haferflocken mit der Milch und dem Agavendicksaft in einer Schüssel. Schlag die Sahne steif, und stell sie in den Kühlschrank.



Schäle die Äpfel, viertel sie, und schneide das Gehäuse aus allen Teilen raus. Raspel die Apfelstücke in eine große Schüssel hinein.



Wasch die Beeren unter fließendem Wasser, stell ein paar für die Deko zur Seite, und gib die anderen in die Schüssel. Rühr alles ordentlich durch.



Gib die Sahne zum Hafer-Beeren-Mix, und heb sie locker unter. Füll das Dessert in kleine Gläschen, und dekoriere sie mit einzelnen Beeren.

Fotos: Verena Brünig

