

Rezept:
Kokoscrème mit Heidelbeeren und Himbeersauce



Zutaten – Früchte

- 250-300 g Heidelbeeren
- 150 g Himbeeren
- 1 EL Sharkara oder Vollrohrzucker

Zutaten – Crème

- 2.5 dl Bio-Kokosmilch
- 1 dl Pflanzenmilch (nature)
- 3-4 TL Speisestärke (Maizena oder Tapioka)
- 2 EL Sharkara (oder Vollrohrzucker)
- ½ TL Vanillepulver
- ½ TL Kardamom
- abgeriebene Schale einer halben Zitrone
- 1-2 MSP Kurkukma

Zubereitung

Alle Beeren waschen. Die Heidelbeeren auf die Seite stellen. Die Himbeeren mit 1 EL Sharkara oder Vollrohrzucker mischen und 30 Minuten stehen lassen.

Nach den 30 Minuten die Himbeeren pürrieren und durch ein Sieb geben (passieren), so dass die Kerne von der Flüssigkeit getrennt werden.

Die Kokosmilch mit dem Kardamom, Kurkuma, 2 EL Sharkara, Vanille und Zitronenschale aufkochen. 3-4 TL Speisestärke in der Pflanzenmilch anrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.

Sobald die Kokosmilch kocht, die angerührte Speisestärke mit einem Schwingbesen gleichmässig unterziehen und die Crème für weitere 2-3 Minuten unter konstantem Rühren köcheln lassen.

Anschliessend die Crème auf die Seite stellen und abkühlen lassen.

Nun einen Teil der Heidelbeeren auf Gläser verteilen und die lauwarme Kokoscrème darüber geben. Zum Schluss die restlichen Heidelbeeren auf der Puddingcreme verteilen und mit der Himbeersauce dekorieren.

Geröstete Mandelblättchen oder Zitronenmelisse-Blätter eignen sich bei dieser Nachspeise besonders als Dekoration.

Hinweise:

Die Kokosmilch sollte cremig und nicht völlig dünnflüssig sein.

Die Konsistenz der Crème kann auch zu Pudding verdickt werden, indem man eher 4 anstatt 3 TL Maizena dazu gibt.

Sharkara ist ein ayurvedischer Zucker, der den Körper nicht übersäuert, aber neutral im Geschmack ist.