

Jule Klein
Beeren-Bananen-Dessert

Donnerstag, 27. Juni 2024
Rezept für 1 Portion

Zutaten:

250 g	frische Beeren (z.B. Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren)
1	Banane
100 g	Kokosjoghurt oder Mandeljoghurt (ungesüßt)
1/2 TL	Vanilleextrakt
1 EL	Walnusskerne oder Mandeln
1 TL	Zimt
1 EL	Kokosflocken
1 EL	Kakaonibs
1 TL	Pistazienmus (nach Belieben)
2	Minze-Blätter zur Garnierung

Zubereitung:

Die Beeren vorsichtig waschen, abtropfen lassen oder trocken tupfen und evtl. putzen.

2/3 der Beeren in einen Topf geben, einen Spritzer Wasser zugeben und ein paar Minuten zu einem Kompott kochen. Dann abkühlen lassen.

Die Banane schälen und der Länge nach halbieren. Die Bananenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf einen Teller legen.

Joghurt mit Vanilleextrakt mischen und gleichmäßig über die Bananenhälften geben.

Walnüsse oder Mandeln hacken und mit dem Zimt über den Joghurt streuen.

Die restlichen Beeren und das abgekühlte Beerenkompott hinzugeben, die Kokosflocken und Kakaonibs überstreuen.

Nach Belieben mit Pistazienmus und frischer Minze garnieren.