

**Tarik Rose**  
**Geeiste Himbeer-Kokos-Creme mit Basilikum****Montag, 1. Juli 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Süßes & Kuchen

**Zutaten:**

Für die Haferflocken:

80 g Haferflocken  
2 EL Honig

Für die Creme:

300 g tiefgekühlte Himbeeren  
300 ml Kokosmilch  
1 TL Ingwer, frisch gerieben  
8 blanchierte Mandeln  
1 EL Honig  
1 EL Nussöl (z. B. Haselnussöl)  
1 Spritzer Zitronensaft  
50 g gemischte Nusskerne  
2 Stängel Basilikum

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Haferflocken mit etwas Honig mischen und auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten im heißen Backofen rösten. Die Flocken sind fertig, sobald sie gebräunt sind und duften.
4. Blech aus dem Ofen nehmen und die Flocken abkühlen lassen. Zum Servieren in größere Stücke auseinanderbröseln.
5. Die tiefgekühlten Himbeeren, Kokosmilch, Ingwer und Mandeln in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.
6. Die Mischung mit Honig, Nussöl und etwas Zitronensaft abschmecken, alles nochmals mixen.
7. Die gemischten Nusskerne grob hacken.
8. Basilikum abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
9. Die Himbeer-Kokos-Creme in Gläser verteilen und mit Nuss-Mix und Basilikum garnieren. Die gerösteten Haferflocken darüber verteilen und alles sofort servieren.

Pro Portion: 415 kcal/ 1740 kJ  
28 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 28 g Fett