Joghurt mit Blaubeeren und Nüssen

Zutaten (für 2 Personen):

· 2 EL Cashewkerne
· 2 EL Walnüsse oder Pekannüsse
· 200 g (frisch oder tiefgekühlt) Blaubeeren
· alternativ: Kiwi
· alternativ: anderes Obst
· 2 EL Kokos-Chips
· 1 EL Ahornsirup
· 1 Messerspitze Zimtpulver
· 2 EL Orangensaft
· 1 EL Zitronensaft
· 300 g ungesüßter (auf Sojadrinkbasis) Kokos-Joghurt
· alternativ: Ziegenjoghurt
· nach Belieben: Dinkelflocken
· 1 TL (nach Belieben) Algenöl

Cashewkerne und Wal- oder Pekannüsse grob hacken. Mit den Kokos-Chips in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren hell rösten. Wer keine Kohlenhydrate sparen muss, kann Dinkelflocken mitrösten (pro Portion 1 EL). Herausnehmen und abkühlen lassen.

Blaubeeren verlesen, waschen und trocken tupfen (tiefgekühlte Beeren rechtzeitig auftauen lassen). Die Hälfte der Beeren zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen Beeren mit Ahornsirup, Zimt, Orangen- und Zitronensaft in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer oder im Mixer fein pürieren.

Zum Servieren den Joghurt durchrühren und auf Schalen verteilen. Blaubeerpüree mit einem Löffel mittig auf den Joghurt geben und nach Belieben sternförmig nach außen ziehen, sodass dekorative Spitzen entstehen. Die Nuss-Mischung darauf verteilen und zuletzt alles mit den beiseite gelegten Blaubeeren garnieren. Wer möchte gibt noch etwas Algenöl dazu.

Tipp: Algenöl ist wertvoll für Menschen, die keinen Fisch essen. Es liefert die wichtigen langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, die in pflanzlicher Nahrung nicht vorkommen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen