

Mecklenburger Götterspeise mit Kirschen, Kokos und Chia

Zutaten für den Boden (für 4 Personen):

- 100 g Kokos-Chips
- 100 g Haferflocken
- 1 Handvoll Rosinen
- 1 Apfel

Alle Zutaten zusammen im Mixer so pürieren, dass es nicht zu fein wird. Alternativ können die Haferflocken durch Nüsse ersetzt werden. In Dessertschalen als erste Schicht verteilen und glattstreichen.

Zutaten für die Kirsch-Schicht:

- 50 g gemahlene Chia-Samen
- 1 TL Guarkernmehl
- Apfelsaft
- in Rotwein eingelegte Sauerkirschen

Chia-Samen mit Guarkernmehl und Apfelsaft zügig pürieren. Die Masse sollte gut standfest sein. Eingeweichte Sauerkirschen hinzugeben und die Creme als zweite Schicht in die Dessertschalen füllen.

Zutaten für die Cashew-Kokos-Sahne:

- 200 g Cashewkerne
- 2 TL Kokosnuss-Öl
- Vanillemark
- Kakaonibs
- essbare Blüten

Die Cashewkerne mindestens 2 Stunden in Wasser einweichen. Das Kokos-Öl in warmem Wasser auflösen, das Vanillemark hinzufügen und mit den Cashewkernen fein pürieren. Die Creme als dritte Schicht in die Dessertschälchen geben. Mit Kakaonibs, essbaren Blüten und nach Belieben mit einer eingelegten Kirsche garnieren.

Sendung/Quelle: Heimatküche

Sendetermin: 09.10.2022

Koch/Köchin: Kristin Brandt

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