



Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Erdbeer Schichtdessert

Erdbeer Schichtdessert

250 g Erdbeeren

150 g Joghurt (Natur oder Vanille)

100 g Quark

2 Esslöffel Rinatura Ahorn Sirup Bio

1 Teelöffel Vanilleextrakt

50 g Rinatura Dinkelflocken Bio

2 Esslöffel gehackte Nüsse

1 Teelöffel Zimt

1 Esslöffel Rinatura Kokosöl kaltgepresst Bio

Erdbeer Schichtdessert

1.

Das Kokosöl in einer Pfanne schmelzen. Dinkelflocken und gehackte Nüsse dazugeben und bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Den Zimt einrühren und die Mischung abkühlen lassen.

Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Die Hälfte der Erdbeeren mit 1 EL Ahornsirup pürieren.

Joghurt, Quark, Vanilleextrakt und den restlichen Ahornsirup vermischen.

In Gläser oder Schalen zuerst etwas Dinkelflocken-Nuss-Mix geben. Dann eine Schicht Joghurt-Quark-Creme darauf verteilen. Danach die pürierten Erdbeeren und einige frische Erdbeerstücke hinzufügen. Den Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit ein paar frischen Erdbeeren und Dinkelflocken dekorieren.