


Hafercrunch-Cup

Knusprige Haferflocken mit Quark-Joghurt-Creme, Mango und Pfirsich

etwa 4 Portionen

 gelingt leicht

 bis 20 Minuten



Zutaten:

Hafercrunch:

4 EL Haferflocken
2 EL Agavendicksaft
2 EL Speiseöl, z. B.
Sonnenblumenöl

Zutaten:

2 Pfirsiche
etwa 1 Mango
200 ml Milch
1 Pck. Dr. Oetker Quarkfein
Vanille-Geschmack
250 g Speisequark (Magerstufe)

1 Hafercrunch:

Haferflocken mit Agavendicksaft und Öl in einer beschichteten Pfanne bei starker Hitze goldbraun rösten. Crunch auf einem Teller erkalten lassen.

2 Vorbereiten:

Pfirsiche waschen, entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und auch in kleine Stücke schneiden.

3 Zubereiten:

Milch in eine Rührschüssel geben. Dessertpulver zufügen und mit einem Schneebesen gut verrühren. Quark zugeben und mit dem Schneebesen glatt rühren. Früchte mit Hafercrunch und Quark-Creme in eine Schale oder Gläser abwechselnd schichten und sofort servieren.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Tipps aus der Versuchsküche

- Sie können auch die doppelte Menge Hafercrunch zubereiten und in einem verschlossenen Gefäß einige Tage aufbewahren.
- Nach Geschmack das Obst variieren, z. B. mit Nektarinen oder Aprikosen.

