

Rezept

Chia-Joghurt mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott

Ein Rezept von Chia-Joghurt mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott, am 24.04.2024

Zutaten

200 g Rhabarber (sehr fein ist Erdbeerrhabarber)	1 Orange
1 TL Honig	1 EL Granatapfelsirup
1 TL Vanillezucker	120 g Erdbeeren
2 EL Chia-Samen	flüssiger Süßstoff (nach Belieben)
300 g Joghurt (3,5 % Fett)	1 TL Agavendicksaft
2 EL kernige Haferflocken	1 EL Mandelblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 11 g F, 10 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Den Rhabarber waschen, putzen und die äußere Haut mit einem Messer ganz dünn von den Stangen abziehen (so werden zähe Fäden entfernt). Die Rhabarberstangen längs halbieren, dann in Würfel schneiden. Den Saft der Orange auspressen.
2. Den Rhabarber mit Orangensaft, Honig, Granatapfelsirup und Vanillezucker in einen kleinen Topf geben. Aufkochen lassen, dann bei geringer Hitze abgedeckt 6 Min. köcheln lassen, bis der Rhabarber weich ist. Inzwischen die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln oder achteln. Ein paar Beeren gut abgedeckt für die Garnitur beiseitelegen und kühl stellen.
3. Erdbeeren mit 1 EL Chia-Samen zum Rhabarber geben. Aufkochen lassen, dann den Topf gleich vom Herd ziehen und das Kompott 10 Min. abkühlen lassen. Wenn das Kompott zu sauer schmeckt, nach Belieben noch mit Süßstoff abrunden.
4. Den Joghurt mit Agavendicksaft, Haferflocken und restlichen Chia-Samen glatt verrühren. Die Hälfte des Joghurts auf Gläser oder Schalen verteilen und die Hälfte des Kompotts daraufgeben. Restlichen Joghurt einfüllen, mit dem übrigen Kompott abschließen. Abdecken und 12 Std. (am besten über Nacht) im Kühlschrank quellen lassen.
5. Am nächsten Tag die Mandelblättchen in einer Pfanne goldbraun rösten. Beiseitegelegte Erdbeeren in Scheiben schneiden. Den Joghurt aus dem Kühlschrank nehmen und mit Mandelblättchen und Erdbeeren garnieren.