

Rezept

# Cookie-Dough-Bowl

Ein Rezept von Cookie-Dough-Bowl, am 07.06.2023

## Zutaten

<b>60 g</b> 3-Korn-Flocken	<b>150 g</b> weißes Mandelmus + 2 TL zum Garnieren
Salz	<b>¾ TL</b> gemahlene Bourbon-Vanille
<b>2 Gläser</b> Kichererbsen (à 220 g Abtropfgewicht)	<b>400 g</b> vegane Quark-Alternative auf Sojabasis
<b>80 g</b> Agavendicksaft	<b>50 g</b> vegane Zartbitter-Schokolade
<b>50 g</b> Macadamianusskerne	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 750 kcal, 45 g F, 23 g EW, 59 g KH

## Zubereitung

1. Flocken mit 50 g Mandelmus, 1 Prise Salz und ¼ TL Vanille im Hochleistungsmixer zu einer klebrigen Masse pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Aus der Masse mit den Händen ca. 20 Bällchen à 2 cm Ø formen.
2. Kichererbsen abspülen, gut abtropfen lassen. Mit dem Quark, Agavendicksaft, restlicher Vanille und 100 g Nussmus im Hochleistungsmixer cremig-fein pürieren. Gegebenenfalls die Masse zwischendurch mit einem Spatel vom Rand nach unten schieben.
3. Die Schokolade hacken, davon 20 g zur Kichererbsenmasse geben und unterrühren. Die Macadamianusskerne grob hacken.
4. Die Kichererbsencreme auf Bowls verteilen. Je fünf Haferflockenbällchen an einer Seite aufreihen. Die gehackten Nusskerne daneben anrichten. Mit restlicher Schokolade und übrigem Nussmus garnieren und vor dem Servieren mindestens 20 Min. kühl stellen.