

Rezept

Erdbeer-Käsekuchen-Oats

Ein Rezept von Erdbeer-Käsekuchen-Oats, am 27.04.2024

Zutaten

120 g Joghurt	80 g Frischkäse
1 TL Kokosblütenzucker (ersatzweise Zucker)	200 g Erdbeeren
2 EL Buchweizenflocken	4 Kekse (z. B. Butterkekse)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal, 7 g F, 10 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Den Joghurt mit Frischkäse und Kokosblütenzucker in einer kleinen Schüssel glatt rühren. Die Erdbeeren waschen, putzen und in 1 cm große Stücke schneiden. Die Hälfte der Erdbeerstücke und die Buchweizenflocken unter die Joghurtcreme rühren.

2. Die Kekse grob zerbröseln und in zwei Schraubgläser oder Schalen füllen. Die Joghurtcreme darauf verteilen und mit den restlichen Erdbeeren bestreuen. Die Oats sofort servieren oder abgedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.