

Rezept

Fruchtige Frühstücksbecher mit Haferflockenkrokant

Ein Rezept von Fruchtige Frühstücksbecher mit Haferflockenkrokant, am 07.06.2023

Zutaten

60 g Nüsse (Pekannüsse, Mandeln oder Haselnüsse)	20 g zarte Haferflocken
1 Prise Salz	50 g Zucker
1 Pfirsich oder Nektarine oder kleine Mango	je 75 g Him- oder Erdbeeren und Heidel- oder Brombeeren
500 g Sahnequark oder griechischer Naturjoghurt optional: Beeren oder Kirschen für die Dekoration	2 EL Honig (wer es süßer mag, nimmt einfach mehr)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Für den Krokant die Nüsse nicht zu fein hacken (die Haut darf dabei ruhig dran bleiben) und mit den Haferflocken und dem Salz vermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Den Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze langsam ohne zu rühren schmelzen und goldbraun karamellisieren lassen. Nicht zu dunkel werden lassen, sonst schmeckt der Krokant bitter. Sollte der Zucker ungleichmäßig bräunen, die Pfanne sanft schwenken (Vorsicht, der Zucker ist sehr heiß!). Nussmischung dazugeben und mit einem Kochlöffel so gut wie möglich unter den Karamell rühren. Vom Herd nehmen und die Krokantmasse möglichst großflächig auf dem Blech verteilen, vollständig auskühlen lassen. Dann mit einem großen Messer in nicht zu große Krokantstückchen hacken.

3. Für die Becher den Pfirsich, die Nektarine oder die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und mit einem Stabmixer pürieren. Beerensorten waschen und getrennt pürieren (wer sie lieber stückig möchte, schenkt sich diesen Schritt).

4. Quark oder Joghurt mit Honig süßen und abwechselnd mit den Fruchtpürees und dem Krokant in Gläser schichten. (Am leichtesten lässt sich die Creme ohne Kleckern mit einem Spritzbeutel dosieren.) Wer mag, dekoriert die Gläschen noch mit Beeren oder Kirschen.