Rezept

Frühstücks-Schokoladengrieß mit Himbeersauce

Ein Rezept von Frühstücks-Schokoladengrieß mit Himbeersauce, am 12.10.2024

Zutaten

- **300 ml** Haferdrink
- **3 EL** Agavendicksaft
- **1 Prise** Zimt
- **150 g** Himbeeren
- **3 EL** Traubensaft
- **2 EL** Kakaonibs
- **40 g** Zartbitter-Schokolade
- **2 TL** Vanilleextrakt
- **50 g** Dinkelgrieß
- **60 g** Cashewkerne
- **4 EL** gepoppter Dinkel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal, 33 g F, 14 g EW, 79 g KH

Zubereitung

1. Den Haferdrink in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Schokolade in Stücke brechen und hinzugeben. 1 EL Agavendicksaft, Vanilleextrakt und etwas Zimt zufügen. Umrühren und den Dinkelgrieß einstreuen, sobald die Flüssigkeit zu kochen beginnt. Bei geringer Hitze unter Rühren 5-8 Min. aufquellen lassen.

2. Himbeeren waschen, trocken tupfen und ein Drittel der Beeren zusammen mit den Cashewkernen und 2 EL Agavendicksaft in einen Standmixer geben. Etwas Traubensaft hinzufügen, um den Mixvorgang zu erleichtern. Alles zu einer zähflüssigen Masse pürieren.

3. Den fertigen Dinkelgrieß, die rosa Cashewcreme und die restlichen Himbeeren in zwei Gläser schichten. Mit Dinkel-Pops und Kakao-Nibs toppen.