

Rezept

Gerstencreme mit Papaya und Granatapfelkernen

Ein Rezept von Gerstencreme mit Papaya und Granatapfelkernen, am 27.04.2024

Zutaten

80 g feine Gerstenflocken	175 ml Orangensaft
4 TL Agavendicksaft	1 kleine reife Papaya (ca. 400 g Fruchtfleisch)
2 EL Zitronensaft	20 g Granatapfelkerne
20 g gehackte Pistazienkerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal, 6 g F, 7 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Die Gerstenflocken mit dem Orangensaft und 2 TL Agavendicksaft verrühren und zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen die Papaya entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Zitronensaft und dem übrigen Agavendicksaft (2 TL) mischen.

3. Die Gerstencreme auf zwei Schalen verteilen und die Papayawürfel daraufgeben. Alles mit den Granatapfel- und den Pistazienkernen bestreuen und bald servieren.