

Rezept

# Gerstencreme mit Papaya und Granatapfelkernen

Ein Rezept von Gerstencreme mit Papaya und Granatapfelkernen, am 07.08.2024

## Zutaten

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