

Rezept

Körniger Erdbeerfrischkäse mit gerösteten Hafer- und Kokosflocken

Ein Rezept von Körniger Erdbeerfrischkäse mit gerösteten Hafer- und Kokosflocken, am 18.12.2025

Zutaten

250 g Erdbeeren

2 EL Joghurt (1,5 % Fett)

1 TL flüssiger Honig

2 EL Haferflocken

1 Stängel Zitronenmelisse

400 g körniger Frischkäse (max. 4 % Fett)

1 Msp. gemahlene Vanille

1 TL Butter

2 EL Kokosflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Die Erdbeeren vorsichtig waschen, abtropfen lassen und die Blütenansätze entfernen. Die Früchte halbieren und in kleine Würfel schneiden. Den körnigen Frischkäse mit dem Joghurt in eine Schüssel geben, beides gründlich miteinander verrühren und mit der gemahlenen Vanille und dem Honig abschmecken. Anschließend die Erdbeerwürfel unterheben.
2. Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kokos- und Haferflocken zugeben und anrösten. Die Flocken auf einen Teller geben und leicht abkühlen lassen.
3. Zitronenmelisse kalt abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Erdbeer-Frischkäse auf zwei Schälchen verteilen, mit den gerösteten Hafer- und Kokosflocken sowie der Zitronenmelisse bestreuen und servieren.