

Rezept

Overnight Kirsch-Banane-Gläschen

Ein Rezept von Overnight Kirsch-Banane-Gläschen, am 28.06.2026

Zutaten

100 g TK-Sauerkirschen	50 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
2 TL Agavendicksaft	1 Banane
250 g Joghurt (3,5 % Fett)	60 g kernige Haferflocken
2 gehäufte EL gepuffter Amarant	1 TL Vanillezucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal, 8 g F, 13 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Die Sauerkirschen in ca. 1 Std. auftauen lassen. Kirschen mit dem Quark und 1 TL Agavendicksaft in ein hohes Mixgefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Banane schälen, in kleine Stücke schneiden und mit 100 g Joghurt und dem übrigen Agavendicksaft in einem zweiten Mixgefäß ebenfalls fein pürieren.
2. Je 1 EL Haferflocken und Amarant für die Garnitur beiseitestellen. Den Rest der Flocken und des Amarants mit übrigem Joghurt und dem Vanillezucker in einer Schüssel verrühren.
3. Die Hälfte des Flocken-Amarant-Joghurts auf Twist-off-Gläschen oder auch Trinkgläser verteilen. Darauf die Hälfte des Kirschquarks verteilen und die Hälfte des Bananenjoghurts daraufgeben. Das Ganze noch einmal wiederholen. Die Gläschen mit dem Deckel verschließen oder Trinkgläser abdecken und 12 Std., am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen.
4. Am nächsten Morgen die Kirsch-Banane-Gläschen aus dem Kühlschrank nehmen und mit den beiseitegestellten Haferflocken und dem gepufftem Amarant garnieren. Fertig!