

Rezept

Süßer Weizen

Ein Rezept von Süßer Weizen, am 09.06.2026

Zutaten

100 g Weizenkörner	2 EL Zucker
40 g gehäutete Mandeln	40 g Walnusskerne
50 g Zartbitterschokolade	100 ml Vin cotto (ersatzweise 1/4 l Rotwein mit 1 EL Zucker auf die Hälfte einkochen lassen)
gemahlener Zimt	50 g kandierte Früchte
Minzeblättchen zum Garnieren (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Den Weizen in einer Schüssel mit Wasser übergießen und über Nacht quellen lassen. Den Weizen am nächsten Tag abgießen und mit frischem Wasser und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Die Körner in 1-1 1/2 Std. weich kochen, abgießen und abkühlen lassen.
2. Die Mandeln und die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Die Schokolade reiben oder ebenfalls ganz klein würfeln.
3. Den Weizen mit dem Vin cotto, 1 großen Prise Zimt und den zerkleinerten Zutaten mischen, in Schälchen füllen, mit den kandierten Früchten belegen und nach Belieben mit der Minze garnieren.