

Rezept

Veganer Mandeljoghurt mit Trauben und Nüssen

Ein Rezept von Veganer Mandeljoghurt mit Trauben und Nüssen, am 04.12.2024

Zutaten

FÜR DEN MANDELJOGHURT:

150 g weißes Mandelmus	2 EL Reissirup (ersatzweise Ahornsirup)
1 TL Agar-Agar	200 ml Brottrunk
1 Vanilleschote	

FÜR DAS TOPPING:

160 g rote oder helle Trauben	80 g Nüsse (z.B. Mandeln, Walnusskerne, Haselnusskerne)
50 g Buchweizenflocken (ersatzweise Hafer- oder Dinkelflocken)	4 EL Ahornsirup
	1/2 TL Zimtpulver

AUSSERDEM:

3 Stängel Zitronenmelisse zum Garnieren (ersatzweise Minze)	1 Bio-Zitrone
--	----------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Für den Joghurt das Mandelmus mit 600 ml Wasser, Sirup und Agar-Agar verrühren. Aufkochen und 1 Min. unter Rühren kochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Mandelmilch handwarm abkühlen lassen.
2. Den Brottrunk einrühren, die Mischung in einen Joghurtbereiter geben und darin 10 - 12 Std. fermentieren. Ersatzweise in eine Schüssel füllen, locker abdecken und an einem warmen Ort (ca. 38 - 40°, z. B. auf der Heizung) fermentieren. Danach 3 - 4 Std. oder über Nacht im Kühlschrank nachreifen lassen.
3. Den Joghurt anschließend mit dem Stabmixer glatt pürieren. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und in den Joghurt rühren. Den Joghurt auf vier Dessertschälchen oder Gläser verteilen und in den Kühlschrank stellen.
4. Für das Topping die Trauben waschen, abtropfen lassen und halbieren. Die Nüsse grob hacken und mit den Flocken in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 2 - 3 Min. anrösten.

5. Die Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und einige schöne Blätter abzupfen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und die Schale abreiben oder mit dem Zestenreißer abziehen. Die Trauben und das Nuss-Flocken-Topping auf dem Joghurt verteilen, Ahornsirup darüberträufeln. Mit Zimtpulver bestreuen und mit Zitronenschale und Zitronenmelisse garnieren.