

Mandel-Jogurt-Erdbeer-Speise

Für 6 Portionen

50 g ungeschälte Mandeln	500 ml Wasser	500 g cremiger Jogurt (3,5%)
400 g Erdbeeren	100 g geschrotete Leinsamen	20 g Haferkleie
6 EL Honig	Einige Zweige Minze	

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Über Nacht - oder mindestens vier Stunden - in einem halben Liter Wasser einweichen lassen.

Die Mandeln plus ein viertel Liter des Wassers mit einem Standmixer auf höchster Stufe glatt pürieren. Dann das restliche Wasser dazugeben - und noch einmal pürieren.

Die Mandelmasse durch ein sehr feines Sieb laufen lassen. Das dauert etwa 15 bis 20 Minuten.

Die Leinsamen sowie die Haferkleie unter das Mandelgetränk rühren und zirka 15 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Dann die dickflüssige Kleie-Leinsamen- Masse unter den Jogurt rühren.

Die fertige Speise auf Schüsseln verteilen - oder für unterwegs in kleine Gläser. Je einen Esslöffel Honig darüber geben, obendrauf die Erdbeeren. Mit zerrupfter Minze bestreuen.

Tipps:

Anstelle von Mandeln können Sie andere Nüsse verwenden. Auf 100 Milliliter Wasser kommen jeweils 10 Gramm Nüsse.

Wer es weniger intensiv mag, lässt das Rösten der Mandeln weg und schält sie. Überbrühen Sie dafür die eingeweichten Mandeln kurz mit kochendem Wasser und drücken Sie sie dann aus der Schale.

Drinks aus Soja, Mandeln, Haselnuss oder Reis können Sie auch fertig kaufen. Sie sehen aus wie Milch, sind aber keine.

Leinsamen enthalten viele hochwertige Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, Eiweiß sowie Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium.

test Juni 2016