

Joghurtcreme mit Obstsalat und Knusper topping (für 4 Personen)

für das Knusper topping:

Mengen	Zutaten	Zubereitung
170 g	Kernige Haferflocken	mit
20 g	Sonnenblumenkerne	
20 g	Geh. Nüsse	
2 El	Öl	
2 El	Agavendicksaft	in einen Topf geben und mit
80 ml	Wasser	erwärmen
20 g	Gepoppter Amaranth oder Quinoa	und
30 g	Chiasamen	hinzu geben und gut verrühren
Die Masse auf ein Backblech geben und bei 120 °C (Umluft) etwa 1,5 Std. im Ofen trocknen lassen. Durch gelegentliches Umrühren entstehen leckere Amaranth-Knusperstückchen. Anschließend abkühlen lassen.		

für die Joghurtcreme:

Mengen	Zutaten	Zubereitung
400 g	Vollmilchjoghurt oder griech. Sahnejoghurt	mit
200 g	Magerquark	
etwas	Vollmilch	cremig rühren
½ Stg.	Bourbonvanille	auskratzen und das Mark zur Creme geben, mit
	Agavendicksaft	süßen

für den Obstsalat:

Mengen	Zutaten	Zubereitung
1	Banane	schälen, in Scheiben schneiden
50 g	Blaue Trauben	waschen, halbieren, entkernen
1	Apfel	waschen, vierteln, entkernen, würfeln
1	Birne	waschen, vierteln, entkernen, würfeln
½	Mango	Schälen, entkernen, würfeln
50 g	Ananas	würfeln
ein wenig	Heidelbeeren / Himbeeren (nach Saison)	waschen Einige Früchte für die Dekoration zurück halten!

Fertigstellung:

Obstsalat auf schmale, hohe Schalen verteilen. Dann mit Joghurtcreme abdecken. Kurz vor dem Verzehr mit dem Knusper topping bestreuen. Mit Himbeeren / Heidelbeeren, evtl. Scheiben von einer Sternfrucht und Bananenchips garnieren.

Tipps:

Größere Mengen des Knusper toppings als Vorrat herstellen und in einem verschlossenen Glas oder Dose aufbewahren.

Das Obst der Jahreszeit entsprechend variieren.