

Schwarzwälder Kirsch Hafer-Joghurt

vegetarisch, glutenfrei

Schwarzwälder Kirsch schmeckt nicht nur als Tortenklassiker, sondern auch als Müsli am Morgen oder als Nachtisch nach dem Essen.

20 Min. Zubereitung

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Haferflocken
200 g Kirschen, gefroren
75 g Zartbitter-Schokolade (mind. 60 % Kakaoanteil)
50 g Haselnusskerne
4 EL Ahornsirup
500 g Joghurt-Alternative aus Soja

Zubereitung:

Die Kirschen entweder ca. zwei Stunden früher aus dem Kühlfach nehmen und auftauen lassen oder kurz vorher in der Mikrowelle auftauen. Währenddessen die Schokolade klein hacken.

Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

2 EL Ahornsirup, Joghurt-Alternative, 2/3 der Schokolade, 2/3 der Nüsse und die Haferflocken miteinander vermengen und auf vier Schüsseln verteilen.

Mit übrigen Nüssen, Schokolade und Kirschen dekorieren.

Zum Schluss mit 1 bis 2 EL Ahornsirup beträufeln und servieren.

Tipp:

Wer die Joghurt-Alternative auf Sojabasis nicht mag, kann auch auf Naturjoghurt oder eine andere Joghurtalternative zurückgreifen.

Portionsgröße:

1 Portion etwa 250 g

Nährwerte	pro 100g	pro Portion (250 g)
Brennwert	175 kcal	435 kcal
Fett	8,6 g	21,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,4 g	6,0 g
Kohlenhydrate	17,1 g	42,2 g
davon Zucker	6,2 g	15,3 g
Ballaststoffe	3,3 g	8,1 g
Eiweiß	5,7 g	14,2 g
Salz	0,0 g	0,0 g
Beta-Glucan	0,7 g	1,7 g