

# Heidelbeer-Creme mit Hafer-Nuss-Crunch

für 4 Portionen  
(Nachspeise, süßer Snack)

Saison: Sommer/Herbst, vegetarisch

## Zutaten

### Creme

- ◇ 250 g Magertopfen
- ◇ 250 g Naturjoghurt 1 % F. bzw. Griech. Joghurt 2 % F.\*
- ◇ 100 ml Soja-Sahne  
Creme Cuisine/Schlag-creme (Variante zum Aufschlagen mit ca. 9 bis max. 15 g Fett pro 100 ml wählen)
- ◇ 1 Stk. Zitrone unbehandelt-Schalensabrieb + 2 EL Saft
- ◇ 500 g Heidelbeeren\* frisch  
Alternativ: Tiefkühlbeeren
- ◇ Bei Bedarf optional zum Süßen: 1-2 EL Erythrit, 1/3 TL flüssiger Süßstoff oder 2 TL Staubzucker-dann höheren Kohlenhydratgehalt beachten

### Hafer-Nuss-Crunch:

- ◇ 30 g kernige Haferflocken\*
- ◇ 15 g Haselnüsse
- ◇ 15 g Mandeln
- ◇ 1 TL Rapsöl
- ◇ 1 TL Butter
- ◇ 2 Prisen Zimt



Statt Naturjoghurt und Topfen kann auch Sojajogurt/Sojajoghurt Skyr Style (max. 3 g KH/100 g) verwendet werden.



### Nährwerte pro Portion ca.:

Energie	250 kcal
Eiweiß	14 g
Fett	11 g
KH	21 g

\* ~ 1,5 BE / 1,8 KE

## Zubereitung

- 1) 200 g Heidelbeeren fein pürieren, einmal kurz aufkochen lassen, damit die Farbe intensiver wird (bei Waldheidelbeeren oder Tiefkühlbeeren kein Aufkochen erforderlich) und abkühlen lassen.
- 2) Soja-Sahne und Vanillezucker mit dem Mixer cremig rühren.
- 3) Topfen, Naturjoghurt, Schalensabrieb und Heidelbeerpüree mit dem Mixer glattrühren, mit Zitronensaft abschmecken und Soja-Sahne mit dem Schneebesen unterheben.
- 4) 200 g ganze Heidelbeeren unter die Creme mischen und für ca. 30 min im Kühlschrank abgedeckt kaltstellen.
- 5) Nüsse/Mandeln grob hacken, gemeinsam mit Haferflocken in Öl-Buttermischung in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten und mit etwas Zimt würzen.
- 6) Creme in kleine Schüsseln oder Gläschen füllen und mit den restlichen 100 g Heidelbeeren sowie dem Hafer-Nuss-Crunch garnieren. Als Nachspeise oder süßen Snack genießen.

### Tipp:

Je nach Saison andere Obstsorten möglich – z.B. Erdbeeren im Frühsommer. Dazu Erdbeeren waschen, eine Hälfte pürieren, eine Hälfte vierteln.

*Guten Appetit!*