

Vanille-Hirse-Buchweizenporridge-Creme

MIT SANDDORN-APRIKOSEN-SAUCE

ZUTATEN (für 4-6 Portionen):

PORRIDGE CREME:

- > 500 ml Milch oder Haferdrink
- > 120 g Jentschura® MorgenStund®
- > ½ TL **Biovegan Bourbon-Vanille** %
- > 100 g Schlagsahne oder aufschlagbare Sojacreme
- > **40 g Mänuka Health Mänuka Honig MGO 310+** %

SAUCE:

- > **120 g Reformhaus® Soft-Aprikosen Bio** %
- > 120 g Sanddorn Muttersaft
- > 50 ml Orangensaft

SCHOKOSCHICHT UND GARNITUR:

- > 40 g Zartbitter-Kuvertüre
- > 4-6 Physalis
- > 4-6 Zitronenmelisse-Triebspitzen

AUSSERDEM:

- > 1 kleiner und 1 großer Einwegspritzebeutel (alternativ: Gefrierbeutel ohne Falz zum Spritzebeutel umfunktionieren)
- > 4-6 Dessertgläser



ZUBEREITUNG:

1. Für die Porridge-Creme Milch und Vanille in einem Topf erhitzen. MorgenStund® mit einem Schneebesen einrühren, unter Rühren aufkochen und zugedeckt 5 Min. quellen lassen. Anschließend zum schnelleren Abkühlen in eine große Schüssel umfüllen.
2. Für die Sauce Soft-Aprikosen, Sanddorn-Muttersaft und Orangensaft in den Mixbecher eines Hochleistungsmixers geben und zu einer dickflüssigen, cremigen Sauce mixen. Sauce in einen kleinen Einwegspritzebeutel füllen. Zartbitter-Kuvertüre für die Schokoschicht und Garnitur hacken.
3. Für die Porridge-Creme Schlagsahne in einer Rührschüssel mit einem Handrührgerät steif schlagen. Erst Honig, dann Schlagsahne unter das Porridge heben. Porridge-Creme in einen großen Einwegspritzebeutel füllen.
4. Für die Portionierung beide Spritzebeutel an der Spitze leicht einkürzen. Erst die Hälfte der Porridge-Creme, dann die gesamte Sanddorn-Aprikosensoße in die Dessertgläser spritzen. Für die Schokoschicht 3/4 der gehackten Kuvertüre darauf verteilen und restliche Porridge-Creme aufspritzen. Physalis putzen, waschen und halbieren. Mit restlicher Kuvertüre, Physalis und Zitronenmelisse garnieren.

MEHR ALS NUR HONIG

Wussten Sie schon, dass der Hersteller Mänuka Health sich dazu verpflichtet hat, bis 2025 fünf Millionen Mänuka Pflanzen in Neuseeland anzupflanzen? So soll der Natur etwas zurückgegeben werden. Mänuka Health arbeitet außerdem sehr eng mit Landbesitzer*innen sowie Imker*innen vor Ort zusammen und besitzt darüber hinaus über 20.000 eigene Bienenstöcke. So wird sichergestellt, dass die Bienenvölker optimal versorgt und gehalten werden.



250 g
(1 kg € 139,80)

€ 3,50 SPAREN!

STATT 38,45
34,95



500 g
(1 kg € 117,90)

€ 6,00 SPAREN!

STATT 64,95
58,95

