

Kardamom-Beeren-Schichtcreme

Dieses fruchtige leichte Joghurt-Dessert rutscht auch noch gut nach einem üppigen Mahl. Es sieht schön aus und ist in einer halben Stunde fertig.



Für vier Portionen benötigen Sie etwa:

Zutaten

- 5 Kardamom-Kapseln*
- Saft einer Orange
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 3 Esslöffel flüssigen Honig*
- 400-500g gemischte Beeren
- 500g stichfester vollfetter Joghurt, etwa griechischer Sahnejoghurt
- 2 Barrita Sesamriegel*

*in unserem Weltladen erhältlich

Zubereitung:

Die Kardamomsamen werden von der Hülle befreit und im Mörser etwas gestoßen. Alternativ kann man $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlene Kardamom nehmen. Die Orange auspressen, und mit Zitronensaft, Honig und Kardamom aufkochen und abkühlen lassen. Die geputzten Beeren (z.B. Blaubeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, auch TK) darin mindestens 10 Minuten marinieren, Brombeeren 20 Minuten.

In der Zwischenzeit die Sesamriegel möglichst klein zerbrechen und ebenfalls etwas zerstoßen oder hacken. Ganz klein kriegt man sie nicht, das macht aber nichts.

Nun werden pro Person etwa 5 Essl. Joghurt in ein schönes Glas gegeben, danach die Beeren darauf verteilt. Ist noch Sirup übrig, kann man diesen über die Beeren träufeln. Zum Schluss die zerstoßenen Sesamriegel auf die Beeren streuen - sie werden durch die Beeren feucht und weich, das ist aber beabsichtigt.

Fertig! Sie können die Schichtung auch anders vornehmen - also erst Beeren, dann Joghurt, oder auch pro Person einen Sesamriegel anstatt einer Waffel dazu servieren.

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen
Ihr **Weltladen-ZeichenDerZeit** Team!