

Rezeptvorschlag Mai 2016

"Rhabarbergrütze mit Chiasamen"

Frischer Rhabarber – in Kombination mit den extrem quellfähigen Chiasamen lässt sich daraus schnell eine leichte Rhabarbergrütze kochen – ein herrlich frisches Dessert. Dann noch eine Pfütze flüssige Sahne oder Sojasahne hinein – und fertig ist der Nachtisch.



Für 4 Personen:

4-5 mittelgroße Stangen Rhabarber
4-5 Esslöffel Chiasamen*
8-10 Esslöffel Mascobadozucker*
1 gehäufte Teelöffel gemahlene Vanille*
0,5l Wasser
evtl. Zitronensaft
Sahne oder Sojasahne zum Drübergießen

_____ *in unserem Weltladen erhältlich

Von den Rhabarberstauden die Enden abschneiden und die Haut vorsichtig abziehen – bei zarten Stangen nicht nötig. Rhabarber in zentimeterlange Stücke schneiden. Dicke Stangen vorher längs teilen.

Zusammen mit Chiasamen, Wasser, Zucker und Vanille aufsetzen und leise kochen, bis der Rhabarber weich ist und zerfällt. Das dauert 5 bis 10 Minuten, während dessen die Chiasamen immer weiter aufquellen und die Rhabarbergrütze sämig machen. Mit Zucker, Vanille und Zitronensaft abschmecken.

Die Rhabarbergrütze in Schälchen gießen und noch lauwarm zum Dessert servieren. (an sehr heißen Tagen kühl-schränkalt servieren). Dazu geschlagene oder flüssige Sahne oder Sojasahne anbieten.

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!