



Schnelles Dessert

Zutaten:

süße Äpfel, alternativ anderes Obst
Erdmandeln
Maronenpüree (gibt es fertig im Glas)
Mandelmus
Carob oder Kakao
Kokosflocken
Stevia oder etwas Agavendicksaft
Vanille
Reiswaffeln
etwas Wasser oder Reismilch, falls die Masse zu fest ist

Zubereitung:

1. Die Äpfel waschen, entkernen und direkt in eine Schüssel reiben. Die anderen Zutaten dazugeben (dabei die Reiswaffeln in den Händen zerbröseln) und gut verrühren.
2. Vor dem Servieren eine Weile durchziehen lassen und hübsch dekorieren.

Variationen:

Im Prinzip kann man all seinen Vorlieben nachgeben und alles zu diesem Dessert verwenden, Nüsse, Samen, Kerne, Gewürze wie etwa Zimt oder Kardamom uvm.

Anmerkung:

Reiswaffeln gibt es auch mit Dinkelanteil, dann ist das Dessert nicht Gluten frei!
Bekömmlicher wird das ganze, wenn man die geriebenen Äpfel zuerst ein wenig in Wasser dünstet.

*Was, wenn spontane Lust auf Kuchen aufkommt, aber keiner da ist oder es erscheinen unerwartet Gäste oder gar Süßgelüste wollen befriedigt werden. Was tun?
Mit dem Schnellen Dessert gibt es eine Lösung, die ehrlich gesagt mehr als ein "Verlegensheitsrezept" darstellt.*

Geschmack pur gibt es nur von Mutter Natur.
Darum verwende ich nur Zutaten aus ökologischem Landbau.