



Zutaten:

Für die Schokocrossies:

80g vegane Zartbitterschokolade
50g ecoterra Cornflakes ungesüßt
50g ecoterra Rice Crisps

Für den Buchweizen:

100g ecoterra Buchweizen
2 El. Sonnenblumenöl

Für die Bananencreme:

2 Bananen
600g Kokosjoghurt vegan
Saft 1/2 Limette

Außerdem:

100g ecoterra Cashewmus
100g Himbeeren
80g Nutfields Macadamianüsse
Honig geröstet
60g ecoterra Bananenchips ungesüßt

REZEPT NR. 2

Powerglas

mit Cashewmus, Buchweizen, Macadamianüssen und Himbeeren

Glutenfrei/Vegan

4 Personen

Zubereitungszeit: 40 Min.

Kühlzeit: 30 Min.



Powerglas mit Cashewmus, Buchweizen, Macadamianüssen und Himbeeren

Zubereitung:

SCHRITT 1:

Die Schokolade klein hacken und über dem Wasserbad schmelzen. Cornflakes und Rice Crisps unterheben und auf ein mit Packpapier belegtem Blech gleichmäßig verteilen. Im Kühlschrank 30 Min. kalt stellen bis die Schokolade hart geworden ist. Vor dem Servieren in grobe Stücke hacken.

SCHRITT 2:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Buchweizen bei mittlerer Hitze 5-6 min. unter rühren anrösten. Auf Küchenpapier trocken tupfen und beiseite stellen.

SCHRITT 3:

Die Bananen schälen, in Stücke schneiden und mit dem Joghurt und dem Limettensaft fein pürieren.

SCHRITT 4:

Schöne Vorratsgläser mit Bananencreme, Cashewmus, Himbeere, Schokocrossies, Buchweizen, Bananenchips und Macadamianüsse befüllen.

Guten Appetit!