



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Mascarpone
- 250 ml Schlagobers
- 60 ml Holunderblütensirup
- 250 g Himbeeren
- 60 g Kristallzucker
- 50 g Hanfsamen

Mein persönlicher Tipp

Hanfsamen enthalten hochwertige Fettsäuren und Eiweiß, Ballaststoffe sowie zahlreiche Mineralstoffe und Vitamine.:

Anita Winkler

Seminarbäuerin und Kräuterpädagogin aus der Südsteiermark

Quellen:

- Anita Winkler: *Seminarrezept*

Mascarponecreme mit Hanfkrokant

Zubereitung

Mascarponecreme:

- Schlagobers steif schlagen
- Mascarpone mit dem Sirup verrühren, das geschlagene Obers unterheben, kühl stellen und etwas ziehen lassen.
- Mascarponecreme abwechselnd mit den Beeren in Gläser schichten, Cracker in Stücke brechen und mit der Mascarponecreme anrichten.

Cracker:

- Für die Cracker Zucker bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne hell schmelzen, Hanfsamen einrühren und braun karamellisieren lassen.
- Auf ein Backpapier gießen, ein zweites Backpapier drauflegen und mit dem Nudelholz möglichst dünn ausrollen, danach auskühlen lassen.

