



**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:**

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

**Cracker:**

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

