



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



Foto: VrK/Alexander Stiegler - Nicht zur freien Verwendung

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.