

# Heidelbeer- Aprikosen- Traum



Für Menschen mit Geschmack.



[bioladen.de](http://bioladen.de)

# Heidelbeer- Aprikosen- Traum



## ZUTATEN

- 50g bioladen\*Cashewkerne
- 150g Zartbitterkuvertüre
- 50g Cornflakes
- 125g bioladen\*Heidelbeeren
- 2 EL Cassis-Sirup
- 3 EL Zitronensaft
- ca. 400g reife bioladen\*Aprikosen
- 3 EL bioladen\*Zucker
- 1 EL bioladen\*Orangensaft
- 200ml bioladen\*Sahne
- 500g bioladen\*Vollmilchjoghurt

## ZUBEREITUNG

1. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, grob hacken.
2. Kuvertüre in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen.
3. Cornflakes, Cashewkerne zugeben und alles mischen. Auf Backpapier aufstreichen und erkalten lassen.
4. Heidelbeeren verlesen und mit Sirup und 1 EL Zitronensaft in einer Schüssel mischen.
5. Aprikosen waschen, den Stein herauslösen und vierteln.
6. Mit 2 EL Zitronensaft, 1 EL Zucker und Orangensaft marinieren. (Die Aprikosen können auch bereits am Vortag mariniert und über Nacht im Kühlschrank gelagert werden. So können sie noch mehr Geschmack entwickeln.)
7. Sahne steif schlagen.
8. Vollmilchjoghurt mit restlichem Zucker verrühren.
9. Sahne kurz unterheben.
10. Schokomasse in Stücke brechen.
11. Heidelbeeren und Aprikosen mit der Joghurtsahne und den Schokocrossies in Gläsern schichten.



Weitere Rezepte in unserem Kochbuch auf [www.bioladen.de/rezepte](http://www.bioladen.de/rezepte)

## BIO-HEIDELBEEREN VON MICHAELS BIOLANDHOF

Am Westrand der Lüneburger Heide, zwischen Verden-Aller und Walsrode liegt der Familienbetrieb Scharein. Auf ca. 65 ha wird seit 2007 nach Biolandrichtlinien Obst (Heidelbeeren ca. 15 ha), Gemüse (Hokkaido-Kürbisse ca. 18 ha) und Getreide angebaut.



Bioland



[bioladen.de/michaels-biolandhof](http://bioladen.de/michaels-biolandhof)