

Hier und heute



Erdbeer-Frühstücks-Käsekuchen im Glas

Erdbeeren sind kalorienarm, vitaminreich und vielseitig. Diplom-Ökotrophologin Isabell Heßmann macht Erdbeer-Frühstücks-Käsekuchen im Glas.

Das Rezept

von Isabell Heßmann für vier Portionen

Zutaten für die Overnight-Oats

- 300 g Erdbeeren
- 300 ml Milch
- 300 g griechischer Joghurt
- 100 g Doppelrahm-Frischkäse
- 100 g Schmelzflocken
- 30 g Chiasamen

Zum Anrichten:

- frische Erdbeeren
- gehackte Pistazien

Zubereitung

Erdbeeren putzen, waschen und mit dem Stabmixer zu Püree mixen. Milch, Joghurt und Frischkäse unterziehen. Schmelzflocken und Chiasamen zufügen und verrühren. Creme in vier Gefäße füllen und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Am nächsten Tag mit frischen Erdbeeren und gehackten Pistazien anrichten und genießen.