



Beeren-Kokos-Dessert mit Spekulatius

Dennoch habe ich mir Gedanken für euch gemacht und habe dieses einfache und schnelle Rezept für das Beeren-Kokos-Dessert mit Spekulatius kreiert. Es eignet sich super für uns sensible Bäuche, geht schnell von der Hand und schmeckt einfach herrlich. Das Dessert liegt nicht schwer im Magen und ergänzt jedes weihnachtliche Menü hervorragend.



FRUKTOSEARM



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



HISTAMINARM

Ich persönlich bin diese Weihnachten rundum versorgt. Meine Tante kümmert sich gemeinsam mit meinem Onkel um das traditionelle Weihnachtsessen und ich darf ausnahmsweise auf der Couch verweilen und tschechische Märchen schauen. Ich liebe alte tschechische Märchen, sie stimmen mich immer auf Weihnachten ein.

Dennoch habe ich mir Gedanken für euch gemacht und habe dieses einfache und schnelle Rezept für das Beeren-Kokos-Dessert mit Spekulatius kreiert. Es eignet sich super für uns sensible Bäuche, geht schnell von der Hand und schmeckt einfach herrlich. Das Dessert liegt nicht schwer im Magen und ergänzt jedes weihnachtliche Menü hervorragend.

Kürzlich habe ich sogar entdeckt, dass es bereits glutenfreie Spekulatius-Kekse zum Kauf im Supermarkt gibt. Ich habe sie zwar selber nicht ausprobiert, weil ich die gängigen Spekulatius-Kekse in kleinen Mengen (3-4 Stück) gut vertrage, aber ich würde glatt behaupten, dass man daran kaum was falsch machen kann. Kokosjoghurt gibt es ebenfalls in jedem Supermarkt und das tolle daran ist, dass er von Natur aus laktosefrei ist und dennoch probiotische Kulturen enthält. Beeren sind ohnehin bei Fruktose-, FODMAP- und Histamin-armer Ernährung geeignet.

Zubereitungszeit in Min: 15

Kalorien pro Portion: 165

Zutaten (für 4 Desserts, á 150 ml Gläser):

- 250 g gemischte Beeren, frisch
- 50 ml Wasser

Über mich



„Hallo, mein Name ist Dominika!

Ich bin Ernährungswissenschaftlerin und habe seit mehreren Jahren meine Spezialisierung im Bereich Darmgesundheit und Nahrungsmittelallergien. Viel

Follow me



Newsletter

Du möchtest dich über neue Rezepte informieren lassen? Dann abonniere einfach meinen Newsletter.

E-Mail-Adresse

Abonnieren

& ZUSÄTZLICH MEIN KOSTENLOSES E-BOOK ERHALTEN!



Häufige Fragen

Ich habe alle...

- 20 g Reissirup
- 1 TL Zimt
- 400 g Kokosjoghurt
- 12 Spekulatius

Zubereitung:

1. Die Beeren waschen. In einem Topf mit 30 ml Wasser aufkochen lassen, Reissirup und Zimt hinzufügen und bei niedriger Hitze ca. 5-10 Minuten köcheln lassen. Die Masse regelmäßig umrühren und die Beeren dabei leicht zerdrücken. Die Grütze dickt auch ohne Stärke ein, bei Bedarf kann auch Wasser hinzugefügt werden. Kurz abkühlen lassen.
2. Die Spekulatius-Kekse grob zerbröseln.
3. Nun die Beerengrütze, Joghurt und die Spekulatiuskekse abwechselnd schichten. Zum Schluss mit einem größeren Stück Spekulatius garnieren.



Bon Appetit!

Einen Kommentar abschicken

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind mit * markiert.

Kommentar

Dieses Formular speichert Ihren Namen, Ihre Email Adresse sowie den Inhalt, damit wir die Kommentare auf unsere Seite auswerten können. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Seite der Datenschutzbestimmungen.

Ich akzeptiere

Name *

E-Mail *

Website

[Kommentar abschicken](#)

Ich habe alles ausprobiert. Am besten geht es mir, wenn ich nichts esse. Entlaste ich damit den Darm?

Ich habe keine festgestellten Intoleranzen. Warum verträge ich dennoch keine frischen Milchprodukte oder ballaststoffreiche Lebensmittel?

Kohlarten, Bohnen oder auch Ballaststoffe blähen auf. Wie kann ich dagegen vorgehen?

Das könnte dir auch gefallen



Instagram





Über mich



"Hallo, mein Name ist Dominika!

Ich bin
Ernährungswissenschaftlerin und
habe seit mehreren Jahren
meine Spezialisierung im Bereich
"Darmgesundheit".

Follow me



Newsletter

Du möchtest dich über neue
Rezepte informieren lassen? Dann
abonniere einfach meinen
Newsletter.

Abonnieren