

# Bio-Zitronen-Dessert.

 **5 Min.**

Vorbereitung

 **15 Min.**

Gesamtzeit

 **leicht**

Aufwand

## Zutaten für:

## Portion(en)

## Zubereitung:

- g Bio-Hafer-Joghurt (z.B. Naturgut)
- EL Bio-Zitronensaft (z.B. Naturgut)
- Msp. gemahlene Bio-Kurkuma (z.B. Naturgut)
- TL Bio-Hafersirup (z.B. Naturgut)
- TL Bio-Flohsamenschalen (z.B. Naturgut)
- Nocken Bio-Zitronensorbet (z.B. Naturgut)
- Hafercookie(s)

1

Bio-Hafer-Joghurt cremig rühren.

2

Zitronensaft fürs Aroma und 1 Prise Kurkuma für die Farbe in die Creme rühren. Tipp: Du kannst den Saft auch selbst aus den Bio-Zitronen pressen.

3

Mit Hafersirup süß abschmecken.

4

Die Flohsamenschalen als Bindemittel unterziehen.

5

Creme in Schälchen oder Gläser füllen und ca. 10 Min. – oder wenn du magst auch länger – im Kühlschrank quellen lassen.

6

Kurz vor dem Schlemmen herausholen und mit dem Zitronensorbet toppen.

7

Du stehst auf etwas Crunch? Dann zerbrösel die Haferkekse über dem Zitrustraum.