

Himbeer-Clafoutis



PORTIONEN

4



DAUER

60 Min.



SCHWIERIGKEIT

Leicht

ZUTATEN

40 g	Agetrocknete Mango-Streifen
100 g	Pflanzendrink
400 g	Seidentofu
1	reife Banane
50 g	gemahlene Mandeln
100 g	Kichererbsen-Mehl
1 TL	Vanille
80 g	Ahornsirup
400 g	Himbeeren (gefroren oder frisch)



BESCHREIBUNG

Dieses Clafoutis ist ausgesprochen fruchtig und reichhaltig. Für ein besonderes Frühstück, einen Brunch oder auch als Nachtisch kommt es immer gut an. Die Himbeeren können je nach Jahreszeit und Verfügbarkeit durch Kirschen, Heidelbeeren, Aprikosen oder Ähnliches ersetzt werden.

ZUBEREITUNG

1. Mandeln im Mixer fein mahlen.
2. Getrocknete Mango-Streifen und Pflanzendrink dazugeben, eventuell vorher 10–15 Minuten einweichen.
3. Dann zusammen mit Seidentofu und Banane cremig mixen.
4. Restliche Zutaten, außer Himbeeren, dazugeben und nochmals mixen.
5. Die Masse in eine Schüssel geben, um sie mit 300 g der Himbeeren zu vermischen.
6. Nun in eine Form (oder mehrere kleine Förmchen) geben und die restlichen Himbeeren darauf verteilen.
7. Bei 180 Grad 25–30 Minuten backen.
8. Warm servieren.

Weitere Rezepte finden Sie unter www.lug-mag.com