

Frühstück

# Früchte Parfait mit Schoko- Haselnusscreme



VEGAN



LAKTOSEFREI



ZUM VORKOCHEN

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 446 kcal

Kohlenhydrate: 53 g

Proteine: 21 g

Fette: 17 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Sojajoghurt (ungesüßt)
- 50 g zarte Haferflocken
- 30 g Himbeeren
- 30 g Blaubeeren
- 5 g Honig

## Für die Schoko-Haselnusscreme:

- 25 g Kichererbsen (Dose)
- 10 g Haselnüsse
- 8 g Backkakao
- 10 ml Pflanzendrink
- 5-10 ml Wasser
- 2 Tropfen Vanille Aroma, wir empfehlen: [VitaMoment Daily Flavour Vanille-Sahne](#)
- 1 EL Erythrit oder Stevia, wir empfehlen: [VitaMoment Daily Kitchen Erythrit](#)



CA. 15 MINUTEN

## Zubereitung

1. Kichererbsen aus der Dose in ein Küchensieb zum Abtropfen geben und mit Wasser abbrausen. Danach die Kichererbsen, Backkakao, Pflanzendrink und das Wasser in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zerkleinern. Die Haselnusscreme mit Vanille Aroma und Süßungsmittel abschmecken.
2. Etwa die Hälfte des Sojajoghurts ins Glas geben. Anschließend die Hälfte der Haferflocken darüber geben und dann die Schoko-Haselnusscreme darüber geben und diese mit der Hälfte der Beeren toppen. Nun restlichen Sojajoghurt und Haferflocken darüber geben und am Ende mit Beeren und Honig toppen.