



## Himbeer-Kardamom-Schichtcreme

### Zutaten für 4 Personen = 4 Gläser à 300 ml

- 5 Kardamomkapseln
- 75 g Akazienhonig
- 5 EL Orangensaft frischgepresst
- 2 EL Zitronensaft
- 400 g frische Himbeeren
  
- 500 g Sahnejoghurt
- 30 g Puderzucker
- 2 EL Akazienhonig
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Orangensaft
  
- 3 Sesam-Krokantriegel
- 100 g frische Himbeeren zum Garnieren
- 4 EL Akazienhonig
- Minze zum Garnieren

### Zubereitung

1. Für die Kardamom-Himbeeren die Kardamomkapseln in einem Mörser zerstoßen. Mit dem Honig, Orangensaft und Zitronensaft aufkochen und abkühlen lassen.
2. Himbeeren verlesen. Den abgekühlten Kardamomsirup durch ein feines Sieb gießen, die Himbeeren zugeben, vorsichtig unterheben und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Für die Joghurtcreme den Joghurt mit Puderzucker, Honig, Zitronen- und Orangensaft glattrühren.
4. 2 Sesam-Krokantriegel fein hacken. Ein Drittel der Joghurtcreme, die Hälfte der marinierten Himbeeren und die Hälfte der gehackten Sesamriegel in 4 Gläser schichten. Zum sauberen Einfüllen eine Einfüllhilfe (kennt man vom Marmeladenkochen) benutzen.
5. Den Vorgang wiederholen, mit der restlichen Creme abdecken. Übrigen Sesamriegel grob zerteilen. Final mit den Riegelstücken und frischen Himbeeren belegen. Mit ein wenig Honig beträufeln und mit einigen Minzblättern garnieren.

## Equipmentliste

- Mörser
- kleiner Topf
- kleines Sieb fein
- Schüsseln in diversen Größen
- großes Schneidebrett
- scharfe Messer in diversen Größen
- Schneebesen
- Küchentrepp ausreichend
- 4 Gläser à 300 ml
- Einfüllhilfe
- Schürze
- Topflappen oder Waffeltuch (um heiße Dinge anzufassen)
- Spülmittel, Putzlappen, Schwamm
- Griffbereit: Pflaster, Schere für eventuelle kleinere Unfälle