



Beerenkompott mit Vanillesauce

4 PORTIONEN | 2 STUNDEN | ROHKOST | DESSERT

Zutaten:

Für das Beerenkompott:

- 1 1/2 Tasse (ca. 250g) Beeren (ich verwendete gemischte Beeren, TK oder frisch)
- 1 TL Abrieb von der Bio Citrone
- 1/2 ausgepresste Citrone
- 1 Orange ausgepresst
- 5 EL Kokosblütensirup/ Dattelsirup nach Geschmack
- 1/2 Tasse Wasser
- 3 Esslöffel Chiasamen

Für die Vanillesoße:

- 1/2 Tasse (70g) Cashews (in gefiltertem Wasser für mindestens 2 Stunden eingeweicht und dann abgetropft)
- 1/2 Tasse Wasser
- 2 Teelöffel Vanille Essenz
- 1/4 Tasse (35g) Datteln, entsteint und gehackt 2h eingeweicht
- 1 Prise Salz



Foto: vegan Monster

Zubereitung:

1. Für das Beerenkompott die TK Beeren auftauen und mit etwas Wasser und den Zutaten zu einer feinen Creme pürieren. Gib den Beerenmus in eine kleine Schüssel.
2. Rühre die Chiasamen unter und verteile die Masse in den Dessertschalen. Platziere diese für ein paar Stunden oder über Nacht im Kühlschrank bis sich die Masse gesetzt hat.
3. Für die Vanille Soße alle Zutaten zu einer feinen Creme pürieren und gegebenenfalls bis zum servieren kalt stellen.