

Aprikosencrème aus Trockenfrüchten

Zutaten

Für 3-4 Portionen

- 18-20 getrocknete Bio-Aprikosen (ca. 100 Gramm)
- ½ Teelöffel Agar
- 2 Teelöffel Kuzu oder Pfeilwurzelsstärke
- 1 guter Teelöffel Reissirup und einige Tropfen Stevia
- 1 gute Prise Salz

Zubereitung

1. Aprikosen so lange in Wasser einweichen, bis sie weich sind. Das kann mehrere Stunden dauern. Das Einweichwasser unbedingt wegschütten!
2. In einen kleinen Topf zwei Tassen kaltes Wasser geben und Agar und Kuzu einrühren, bis sich alles aufgelöst hat. Das geht am besten mit dem Schneebesen.
3. Die eingeweichten Aprikosen darin ca. 5 Minuten kochen, dabei ab und zu umrühren. Prise Salz nicht vergessen.

Nach dem Abkühlen können die Aprikosen einfach so gegessen werden (Foto) oder mit einem Stabmixer zu einer feinen Crème püriert werden.

