



Rhabarber-Kompott

mit Erdbeere & Holunder



Zutaten für 2 Gläser:

Kompott	Den Rhabarber waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen, das Grün entfernen und würfeln. Die Holunderblüten abschütteln und von den Stielen zupfen.
500 g Rhabarber	
250 g Erdbeeren	
2 Holunderblütendolden	Den Rhabarber mit dem Wasser in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. 2 EL Der Rhabarbermasse abnehmen und mit der Stärke verrühren. Diese Mischung zurück in den Topf geben und die Erdbeeren hinzugeben. Alles weitere 3 Minuten köcheln lassen.
1 Tasse Wasser	
4 EL Chiasamen	
1 TL Tapioka Stärke	
2 – 3 EL Agavendicksaft	

Agavendicksaft hinzugeben, Abschmecken und vom Herd ziehen um die Holunderblüten zugeben.

Die Chiasamen in einen Mörser geben und gut mahlen. Dann zum Kompott geben, abkühlen und eindicken lassen. Je nachdem wie Flüssig Du dein Kompott möchtest, kannst du die Stärke auch weglassen.