

# Rezepte aus der AOK-ErnährungsWerkstatt



## Rhabarber-Leckerei

### Zutaten

400 g Rhabarber  
etwas Zitronenabrieb  
4 EL Zucker  
2 TL Stärkemehl  
4 EL Apfelsaft  
4 EL Haferflocken  
2 EL Honig  
200 g Joghurt (1,5 % Fett)

Den Rhabarber waschen, schälen und in 1 cm breite Stücke schneiden. 150 ml Wasser, Zitronenabrieb und Zucker aufkochen und die Rhabarberstücke darin 5 Minuten garen.

In der Zwischenzeit das Stärkemehl mit dem Apfelsaft anrühren, zu dem kochenden Rhabarber gießen und ihn damit abbinden. Einmal aufkochen, in 4 größere Schälchen füllen und abkühlen lassen.

In einer Pfanne die Haferflocken mit Honig karamellisieren. Danach abkühlen lassen.

Den cremigen Joghurt auf den abgekühlten Rhabarber geben. Vor dem Servieren die Haferflocken darauf verteilen.

