

REZEPT FÜR KUTJA UKRAINISCHES WEIZEN-MOHN-DESSERT



KUTJA UKRAINISCHES WEIZEN-MOHN-DESSERT

Schwierigkeitsgrad: normal

Für ca. 4 Portionen | 120 Min. | +
Einweich- und Abkühlzeit

Zutaten

- 150 g Weizenkörner
- 60 g Mohn
- 90 g SweetFamily Unser Feinster
- 60 g Rosinen
- 40 g Walnüsse
- je 20 g gewürfeltes Orangeat und Zitronat
- nach Belieben 2 EL flüssiger Honig



597

ZUBEREITUNG

459

Kcal

Pro Portion ca.

9

Gramm

Eiweiß

71

Gramm

Kohlenhydrate

14

Gramm

Fett

1. Weizen in einem Sieb waschen. Mit kaltem Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Am nächsten Tag aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 90 Minuten zugedeckt weich garen, bei Bedarf mehr heißes Wasser zufügen. Vom Herd nehmen, abkühlen und nachquellen lassen, dann auf einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Mohn mit ca. 100 ml Wasser aufkochen. 1-2 Minuten köcheln, dann vom Herd nehmen und zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Abtropfen lassen und im Blitzhacker mahlen.

3. Zucker mit 3 EL Wasser aufkochen und ca. 1 Minute köcheln, etwas abkühlen lassen. Rosinen mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abgießen. Walnüsse grob hacken.

4. Weizen, Mohn, Zuckersirup, Rosinen, Walnüsse, Orangeat und Zitronat mischen. Auf Schälchen verteilen und nach Belieben mit etwas Honig beträufelt servieren.

Tipps:

Das Dessert kann auch mit etwas Sahne verfeinert oder der Mohn in einer Mischung aus Milch und Sahne gegart werden.

Wer mag, verwendet aromatische, selbst kandierte Zitruschalen statt gekauftem Orangeat und Zitronat: [Hier findet ihr unser Rezept dafür.](#)