

Dessertrezepte





Limetten – Quark mit Haferkrokant

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Quark:

2 Limetten
400g Quark (Magerstufe)
2 EL Rohrzucker
50ml Mineralwasser mit Kohlensäure
10g Haferflocken oder Instant Flocken

Für den Krokant:

1 EL Honig
15g Mandelblätter oder Nüsse
1 EL Haferflocken (Kernige)

Zubereitung:

Limetten waschen, Schale abreiben und auspressen. Den Quark mit Zucker, Limettensaft und Limettenschale, sowie etwas Mineralwasser glatt rühren und die Instant Flocken unter den Quark heben. Mandeln und Haferflocken in eine trockene Pfanne geben und leicht anbräunen, dann mit Honig ablöschen und rühren bis eine klebrige, braune Masse entsteht. Die Masse auf Backpapier streichen und auskühlen lassen. Quark auf Portionsschalen verteilen und mit den Röstflocken garnieren und servieren.

Diesen Quark können Sie auch mit anderen Obstsorten zubereiten.

Eine Portion = ca. 163 kcal



Kerniger Apfelschaum

Zutaten für 4 Portionen:

8 Äpfel (mittelgroß)
2 EL Zitronensaft
3 EL Apfelsaft
2 EL Wasser
1 Eiweiß (Gew. – Kl. M)
4 EL Haferflocken
Zimt
2 TL Honig

Zubereitung:

Äpfel schälen und entkernen. Mit Zitronensaft sowie Wasser kurz ankochen und pürieren. Für den Apfelschnee Eiweiß steif schlagen und drei Esslöffel vom Apfelpüree unterziehen. Für die Röstflocken Haferflocken „trocken“ in der Pfanne anrösten, unter ständigem Rühren Honig sowie den Apfelsaft hinzufügen und gut verrühren und abkühlen lassen. Apfelpüree auf vier Dessertschalen verteilen. Apfelschnee draufgeben und mit Apfel – Röstflocken bestreut servieren.

Eine Portion = ca. 199 kcal

Apfel – Kiwi – Grütze

Zutaten für 4 Portionen:

250ml Apfelsaft
250ml Wasser
35g Sago
2 Äpfel
3 Kiwis
1 TL Honig
Zimt

Zubereitung:

Apfelsaft und Wasser erhitzen. Den Sago einrühren und bei schwacher Hitze ausquellen lassen. Nach 20 Minuten die Äpfel raspeln, die Kiwi klein schneiden und zugeben. Weitere 10 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen. Honig und Zimt zugeben und abschmecken. Die Grütze in Schälchen geben. Warm servieren oder abkühlen lassen.

Eine Portion = ca. 126 kcal



Zitronen – Orangen – Speise

Zutaten für 4 Portionen:

200g Buttermilch
1 Zitrone
450g Joghurt
4 Blatt Gelatine
2 EL Wasser
2 Orangen
Zucker oder Honig nach belieben
Eventuell etwas Zimt

Zubereitung:

Die Gelatine im kaltem Wasser einweichen und währenddessen die Zitrone und eine Orange auspressen. Den Saft mit dem Joghurt und der Buttermilch verrühren, nun ein wenig Honig zu geben. Die Gelatine im Wasserbad auflösen. Vorsichtig die kalte Masse löffelweise unter die Gelatine heben. In Dessert schalen abfüllen und 4 Stunden kühl stellen. Die andere Orange filetieren und als Garnitur auf die Schälchen verteilen.

Eine Portion = ca. 144 kcal

Rhabarber – Erdbeer - Lassi

Zutaten für 4 Portionen:

200g Rhabarber
150ml Wasser
4 TL Honig
2 EL Haferkleie
200g Erdbeeren
500g Joghurt 3,8% Fett
1 TL Vanillezucker
Obst zur Deko

Zubereitung:

Den Rhabarber in Stücke schneiden und mit 50 ml Wasser und dem Honig in einem Topf etwa 15 - 20 Minuten garen. Nun den Rhabarber auskühlen lassen. Die Erdbeeren in Stücke schneiden. Erdbeerstücke gemeinsam mit Rhabarberkompott, Joghurt, dem restlichen Wasser und der Kleie fein pürieren. Lassi mit Vanillezucker abschmecken und kalt stellen. Vor dem servieren in 4 hohe Gläser verteilen. Je nach Geschmack wird der Drink nun dekoriert!

Eine Portion = ca. 146 kcal

Buttermilchgelee mit Erdbeeren

Zutaten für 4 Portionen:

500ml Buttermilch
100g Erdbeeren
5 Blatt Gelatine, farblos
40g Zucker oder Honig

Zubereitung:

Die Gelatine in Wasser einweichen. Später über einem Wasserbad erwärmen, bis sie flüssig ist. Aber Vorsicht Gelatine darf nicht kochen. Währenddessen muss man die Buttermilch mit Zucker abschmecken. Gelatine aus dem Wasserbad entnehmen. Nun nimmt man einen Löffel Buttermilch und gibt ihn zur Gelatine und schön verrühren, damit sich die Gelatine abkühlt. Ist die Gelatine abgekühlt gibt man dies nun zur Buttermilch und verrührt diese ebenfalls. Zum Schluss gibt man die gesäuberten und gewürfelten Erdbeeren hinzu und richtet die Buttermilchspeise in Gläsern an. Nun muss das Buttermilchgelee im Kühlschrank fest werden.

Eine Portion = ca. 99 kcal