



Vanillecreme mit Himbeersauce

DESSERT FÜR 4 PERSONEN
ERGIBT 4 FÖRMCHEN À 1,5 DL

250 g Himbeeren
40 g Zucker
2 Blatt Gelatine
1 Vanilleschote
½ dl Milch
50 g Puderzucker
200 g Halbfettquark
200 g Frischkäse, z. B. Philadelphia
1 dl Rahm

1. Einige Himbeeren für die Garnitur beiseitestellen. Restliche Beeren mit Zucker kurz aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Himbeersauce auskühlen lassen.

2. Inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen. Milch mit Vanillemark und -schote aufkochen. Schote entfernen. In einer Schüssel Puderzucker, Quark und Frischkäse gut verrühren. Gelatine aus dem Wasser heben, gut ausdrücken und zur warmen Milch geben. Umrühren, bis sich die Gelatine aufgelöst hat. Milch zur Quarkmasse gießen, gut unterrühren.

3. Beerensauce in die Gläser verteilen. Creme daraufgeben und ca. 1 Stunde kühl stellen. Vor dem Servieren Rahm steif schlagen und auf der Creme anrichten. Mit beiseitegestellten Beeren garnieren und servieren.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
+ ca. 1 Stunde kühl stellen
Pro Person ca. 13 g Eiweiss, 27 g Fett,
30 g Kohlenhydrate, 1800 kJ/430 kcal