

Rezepte zur gelockerten Umstellungsphase

Vanille – Creme – Speise

- 1l Milch
- 1 Becher Sahne
- 2 Päckchen Vanillepudding
- 1 Bitterschokolade
- 3 EL Agavendicksaft
- 3 EL Rum

1. in 1/8 kalter Milch Vanillepuddingpulver und Agavendicksaft einrühren
2. Restmilch zum Kochen bringen und die Puddingpulver Milch einrühren, kurz aufkochen lassen.
3. Pudding abkühlen lassen.
4. Schokolade mit dem Messer raspeln, in den Pudding geben
5. Sahne schlagen und mit dem Rum unterheben.

Venezianisches Tofu- Mandel Dessert

- 50g geschälte Mandeln
- 1 Tasse pürierter Tofu (natur)
- ½ Tasse Mandelmuss
- 3 EL Agavendicksaft
- 3 EL Maisstärke
- 1 Prise Salz

1. Mandelmuss mit 2 Tassen Wasser, Salz, Agavendicksaft aufkochen
2. Maismehl mit wenig kaltem Wasser anrühren und in die kochende Masse rühren; 5 Minuten leicht kochen lassen.
3. Tofu darunter ziehen
4. Mandeln grob hacken und in der trockenen Pfanne rösten, unter die Masse rühren
5. In Schalen anrichten und kalt stellen

Schoko- Nussmuss zartbitter

- 250g Nussmuss
- 80g Butter
- 5 EL reines Kakaopulver
- 2 EL Fruchtsüße

1. Nussmuss und Butter auf kleiner Flamme weich werden lassen
2. Von der Flamme nehmen, Kakao und Fruchtsüße einrühren. Die Masse nicht im Kühlschrank aufbewahren, damit sie streichfähig bleibt. Süße und Kakao kann variiert werden

Apfel - Mango Pudding

- 1 Flasche Apfel-Mango Saft
- 2 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 2 Äpfel
- evtl. ½ Mango

1. Saft mit Wasser auf 1 l auffüllen, in einem 1/8 l den Pudding anrühren.
2. Gewaschene Äpfel mit Schale klein schneiden und in restlicher Flüssigkeit zum Kochen bringen
3. Puddingpulver- Flüssigkeit einrühren und kurz aufkochen lassen
4. Kleingeschnittene Mango dazu geben
5. Pudding erkalten lassen und ggf. mit Sahne garnieren