

Desserts mit Milchprodukten

Sanddornquark

500 g Sahnequark
200 g Sauerrahm
5 EL Sanddornsirup
Saft einer Zitrone
2 - 3 EL Honig
1 Prise Zimt

Quark und Sauerrahm verrühren. Die restlichen Zutaten unterrühren.

Rezept für 4 Portionen

15 g E/24 g F/17 g KH/344 kcal/1432 kJ pro Portion

Schokocreme

1 Becher Sahne
1 Tafel Schokolade
Vanillearoma
1 Prise Zimtpulver
2 Tassen Vanillesoße

Die Sahne mit der Schokolade schmelzen lassen. Danach erkalten lassen und steif schlagen. Den Schokoschaum mit Vanillearoma und Zimtpulver verfeinern. Die Creme als Bällchen formen. Die Vanillesoße als Garnitur.

Rezept für 4 Portionen

6 g E/14 g F/26 g KH/254 kcal/1062 kJ pro Portion

Pfirsichcreme

250 g Sahnequark
250 g Pfirsichpüree
1/8 l Sahne
Saft und abgeriebene Schale einer Zitrone
Zucker nach Geschmack

Den Sahnequark glatt rühren, das Püree und die Sahne sowie den Zitronensaft unterziehen. Das Ganze mit Zucker nach Geschmack süßen.

Rezept für 4 Portionen

8 g E/11 g F/23 g KH/223 kcal/934 kJ pro Portion

Dickmilchcreme

2 Becher Dickmilch
2 Becher Joghurt
1 Schuss Sahne
Saft einer Orange
Saft einer Zitrone
2 - 3 EL Honig
Vanillearoma
2 EL Instant-Kaffee
2 EL Instant-Kakaopulver

Die Dickmilch mit dem Joghurt, der Sahne dem Orangensaft und dem Zitronensaft glattrühren. Mit Honig, Vanillearoma, Kaffeepulver und Kakaopulver verfeinern.

Rezept für 10 Portionen

1 g E/2 g F/7 g KH/50 kcal/210 kJ pro Portion

Französische Schokoladencreme

1/2 l Milch
1 P. Schokoladenpuddingpulver
3 EL Zucker
1 Becher Sahne
200 g Birne püriert

Aus der Milch und dem Puddingpulver einen Pudding herstellen. Die Sahne schlagen und mit den pürierten Birnen unterziehen.

Rezept für 4 Portionen

6 g E/20 g F/34 g KH/340 kcal/1420 kJ pro Portion

Buttermilchspeise

800 ml Buttermilch
Zitronensaft
2 - 3 EL Zucker
1 EL Vanillezucker
10 Blatt Gelatine rot/weiß
1/2 Becher Sahne

Die Buttermilch mit Zitronensaft und Zucker abschmecken. Die Gelatine auflösen, die Buttermilch in die Gelatine rühren. Sahne steif schlagen und unter die Masse heben.

Rezept für 4 Portionen

8 g E/9 g F/11 g KH/157 kcal/666 kJ pro Portion

Vanille-Früchte-Quark

1/2 l Milch
1 P. Vanillepuddingpulver
2 - 3 EL Zucker
150 g Pfirsiche püriert
150 g Banane püriert
400 g Sahnequark
100 ml Sahne

Einen Pudding zubereiten und erkalten lassen. Die pürierten Früchte und den Quark unterrühren. Die Sahne schlagen und unterheben.

Rezept für 10 Portionen

7 g E/9 g F/11 g KH/153 kcal/639 kJ pro Portion

Schwarzwälder Quark

750 g Sahnequark
200 g Sahne
5 - 7 EL Zucker
1 P. Vanillezucker
600 g Sauerkirschen püriert

Den Quark mit der Sahne und dem Zucker verrühren, die Sauerkirschen unterheben.

Rezept für 10 Portionen

9 g E/15 g F/19 g KH/247 kcal/1031 kJ pro Portion

Apfel-Zimt-Quark

750 g Sahnequark
700 g Apfelmus
100 ml Sahne
1 - 2 EL Zucker
Zitronensaft
Zimt

Den Quark mit dem Apfelmus und dem Zucker verrühren, mit Zimt und Zitronensaft abrunden. Die Sahne schlagen und unterheben.

Rezept für 10 Portionen

9 g E/12 g F/19 g KH/220 kcal/920 kJ pro Portion