

Desserts mit Obst und Kompott

Aprikosencreme

500 g Aprikosen püriert
100 g Zucker
8 Blatt weiße Gelatine
1/4 l Milch
1/8 l Sahne
2 TL Zucker

Die Früchte mit dem Zucker und der Milch verrühren. Die Sahne mit dem Rest Zucker steif schlagen und unterziehen. Die Gelatine auflösen und unterheben.

Rezept für 6 Portionen

3 g E/8 g F/31g KH/208 kcal/874 kJ pro Portion

Melonencreme

600 g Honigmelone
3 - 4 EL Zucker
Saft einer Zitrone
6 Blatt weiße Gelatine
1 Becher Sahne

Das Fruchtfleisch pürieren, Zucker und Zitronensaft unterrühren. Gelatine auflösen und unterheben. Eine halbe Stunde kalt stellen. Die Sahne steif schlagen und unterziehen. In Schalen füllen und fest werden lassen.

Rezept für 4 Portionen

1 g E/10 g F/40 g KH/254 kcal/1067 kJ pro Portion

Fruchtmilchreis

120 g Milchreis
5 Tassen Milch
3 EL Zucker
abgeriebene Zitronenschale
Zimt
2 EL Butter
300 g Äpfel und Birnen

Den Reis in kochender Milch quellen lassen.
Zucker, Gewürze, Zimt und Butter zufügen.
Obst entweder in kleine Stücke schneiden oder passieren, zum Milchreis geben.

Rezept für 4 Portionen

5 g E/7 g F/34 g KH/219 kcal/922 kJ pro Portion

Pfirsiche mit Vanillereis

1/2 l Milch
1 P. Vanillezucker
1 Prise Salz
Vanillearoma
100 g Rundkornreis
1 Schuss Sahne
3 - 4 EL Honig
400 g Pfirsiche

Die Milch mit dem Vanillezucker und dem Salz erhitzen. Den Reis in die Milch geben und 20 Minuten quellen lassen. Den Vanillereis mit Sahne, Honig und Vanillearoma verfeinern. Die Pfirsiche garen, klein schneiden oder pürieren. Das Obst auf einem Teller anrichten, den Reis dazugeben.

Rezept für 6 Portionen

5 g E/4 g F/35 g KH/196 kcal/828 kJ pro Portion