

Puddings und Flammeris

Karamellflammeri

100 g Zucker

1/8 l Wasser kochend

3/8 l Milch

40 g Speisestärke

1 Prise Salz

125 g Schlagsahne

Rezept für 6 Portionen

Zucker bei guter Mittelhitze in einem Topf karamellisieren lassen, von der Platte nehmen.

Mit Wasser ablöschen, sofort den Deckel darauf geben, da die Karamellflüssigkeit heiß ist und schäumt.

Etwas Milch mit Speisestärke verrühren, restliche Milch aufkochen lassen, zum Karamell gießen, andicken. Unter Rühren erkalten lassen.

Sahne steif schlagen, unter den Flammeri heben.

3 g E/13 g F/39 g KH/285 kcal/1195 kJ pro Portion

Vanilleflammeri

1/2 l Milch

40 g Zucker

1 Prise Salz

1/4 Stange Vanille oder

Vanillezucker

40 g Speisestärke oder

Puddingpulver

Abwandlungen:

➤ 2 EL Kakao, 1 EL Zucker

➤ 1 EL Kakao, 1 TL Instant-Kaffee, EL Zucker

➤ 1 EL Nussnougatcreme

➤ Mandelaroma

Rezept für 4 Portionen

Die Milch mit dem Zucker, Salz, der aufgeschnittenen Vanilleschote zum Kochen bringen.

Mit etwas zurückgelassener Milch, Stärkepulver anrühren, die Speise damit andicken und aufkochen.

4 g E/4 g F/24 g KH/148 kcal/624 kJ pro Portion

Grießpudding mit Pfirsichsoße

Rezepte für energiereiche Zwischenmahlzeiten

gefunden auf www.Pflege-durch-Angehoeerige.de



1/2 l Milch
150 g Weizengrieß
2 - 3 EL Zucker
1 Prise Jodsalz
125 g Pfirsiche

Die Milch mit dem Grieß aufkochen und ausquellen lassen.

Die Pfirsiche passieren, als Garnitur auf den Pudding geben oder unter den fertigen Pudding heben.

Rezept für 6 Portionen

5 g E/3 g F/31 g KH/171 kcal/723 kJ pro Portion

Hirsedessert mit Obst

75 g Hirse
175 ml Milch
3 EL Quark
4 EL Vollmilchjoghurt
3 EL Sahne
3 EL Zucker
Zitronensaft
250 g Obst

Die Hirse in der Milch aufkochen und quellen lassen.

Die übrigen Zutaten verrühren und unter die kalte Hirse mischen.

Das Obst passieren und unter die Masse heben.

Rezept für 4 Portionen

7 g E/6 g F/35 g KH/222 kcal/936 kJ pro Portion

Quarkplinsen

50 g Butter oder Margarine
1 EL Zucker
etwas Zitronensaft
1 Messerspitze Salz
2 Eier
500 g Quark
150 g Weizenmehl
1 1/2 EL Öl

Fett, Zucker, Gewürze und Eier schaumig rühren. Quark und Mehl untermengen. In heißem Fett kleine Plinsen backen.

Dazu passt gedünstetes Obst.

Nach Belieben kann auch Obst in den Teig eingebacken werden.

Rezept für 4 Portionen

22 g E/24 g F/27 g KH/412 kcal/1721 kJ pro Portion

Birnenpudding

1/2 l Milch
1 P. Vanillepuddingpulver
3 Birnen
Saft einer Zitrone
Vanillearoma
2 - 3 EL Honig

Die Milch zum Kochen bringen. Das Puddingpulver mit etwas Milch glattrühren, in die heiße Milch geben und unter Rühren kurz kochen lassen. Die Birnen pürieren, mit Zitrone beträufeln, mit Vanillearoma und Honig abrunden.

Rezept für 6 Portionen

3 g E/3 g F/26 g KH/143 kcal/604 kJ pro Portion

Schokoladen-Orangen-Creme

250 g Sahnequark
1 P. Schokoladenpuddingpulver
2 EL Zucker
1/2 l Milch
Honig nach Geschmack
1 Schuss Sahne
Saft einer Orange

Den Quark in einer Schüssel glattrühren. Das Puddingpulver mit dem Zucker und etwas Milch anrühren, die restliche Milch erhitzen, das Puddingpulver einrühren und zum Kochen bringen. Danach erkalten lassen, unter den Quark ziehen. Mit Honig süßen, mit Sahne verfeinern, Orangensaft unterziehen.

Rezept für 6 Portionen

7 g E/9 g F/19 g KH/185 kcal/775 kJ pro Portion

Schoko-Vanille-Dessert

1/2 l Milch
1 P. Vanillezucker
1/2 TL geriebene Zitronenschale
1 Zimtstange
30 g Speisestärke
1/2 Tasse Sahne
Vanillearoma
4 EL Kakaopulver

Die Milch mit dem Vanillezucker, der geriebenen Zitronenschale und der Zimtstange erhitzen. Die Speisestärke mit der Sahne verrühren und die Milch damit binden, nochmals aufkochen lassen. Die Masse halbieren, in eine Hälfte das Vanillearoma einrühren und in die andere Hälfte das Kakaopulver. Die beiden Massen schichtweise in Gläser füllen.

Rezept für 4 Portionen

5 g E/10 g F/16 g KH/174 kcal/727 kJ pro Portion