

Rezepte-Tipp

Erdbeer-Rhabarbercreme

für 4 Portionen

Zutaten:

6 Blatt Gelatine 200 g Rhabarber 200 g Erdbeeren 100 g Banane ohne Schale 2 Becher Joghurt 1 % Fett Süßstoff Rum

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Rhabarber waschen, Haut abziehen, würfelig schneiden, in etwas Wasser kurz weich dünsten und abseihen. Rhabarber, Erdbeeren, Banane und Joghurt in einem Mixglas oder mit dem Stabmixer pürieren und mit Süßstoff abschmecken. Ausgedrückte Gelatine mit Rum erwärmen und unter ständigem Rühren auflösen. Gelatine unter die Rhabarber-Erdbeercreme rühren. Auf 4 Dessertschüsslerl aufteilen. Creme für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Nährwerte:

4 Portionen: 460 Kcal / 32 g Eiweiß / 8 g Fett / 56 g KH / 6 g Bst / 4 BE
1 Portion: 115 Kcal / 8 g Eiweiß / 2 g Fett / 14 g KH / 2,5 g Bst / 1 BE

Weitere Tipps zur Ernährung und Rezepte unserer Xundheitswelt-Betriebe finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.