HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Birne mit Schokoladensauce

(4 Portionen)

Zutaten

300 g Birne
250 ml Milch (1,5% Fett)
20 g Schokoladenpuddingpulver
eine Zimtstange
etwas Süßstoff nach Belieben
ggf. etwas Zitronensaft

Zubereitung

Die Birnen waschen, schälen, halbieren, entkernen und mit wenig Wasser, Zimtstange und evtl. mit etwas Zitronensaft im geschlossenen Topf garziehen lassen.
Das Puddingpulver mit einem kleinen Teil der Milch glattrühren.
Die restliche Milch erhitzen, angerührtes Puddingpulver einrühren, aufkochen und mit etwas Süßstoff abschmecken.
Die Birnenhälften auf Schälchen legen und mit der Schokoladensoße übergießen. Fertig!

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	332 kcal (1390 kJ)	83 kcal (348 kJ)
Fett	4,9 g	1,2 g
- davon gesättigte FS	2,6 g	0,7 g
Kohlenhydrate	58,3 g	14,6 g
- davon Zucker	42,6 g	10,7 g
Ballaststoffe	8,5 g	2,1 g
Eiweiß	10 g	2,5 g
Natrium	0,156 g	0,039 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Gefüllte Äpfel mit Vanillesauce

(4 Portionen)

Zutaten

4 Äpfel
20 g Sultaninen
10 g Mandelstifte
250 ml Milch (1,5 % Fett)
10 g Vanille-Puddingpulver
Zimt
Süßstoff (flüssig)

Zubereitung

Die Äpfel waschen und mit einem Ausstecher entkernen.
Die Rosinen waschen, mit den Mandelstiften mischen, mit Zimt abschmecken und in die Äpfel füllen. Nun die Äpfel in eine Auflaufform setzen und bei 180°C Heißluft 10 - 15 Minuten (je nach Sorte) backen.
Für die Vanillesoße etwas Milch mit dem Vanillepuddingpulver verrühren. Die restliche Milch erhitzen, das angerührte Puddingpulver einrühren, kurz aufkochen lassen, und mit Süßstoff abschmecken. Die Äpfel mit der Vanillesoße anrichten.

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	590 kcal (2470 kJ)	148 kcal (620 kJ)
Fett	9,7 g	2,4 g
- davon gesättigte FS	3,9 g	1,0 g
Kohlenhydrate	103,6 g	25,9 g
- davon Zucker	75,3 g	18,8 g
Ballaststoffe	11,8 g	3,0 g
Eiweiß	13,0 g	3,3 g
Natrium	0,127 g	0,032 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Griebschaum mit Orangensaft

(4 Portionen)

Schon probiert?

Dieses Dessert hat eine aufregende Farbe, ganz ohne künstliche Färbemittel und tierische Inhaltsstoffe.

Zutaten

400 ml Orangensaft
50 g Weizen Grieß
20 g Kokosnuss-Raspeln
Süßstoff (flüssig) nach Bedarf

Zubereitung

Saft zum Kochen bringen, Grieß einrühren, unter ständigem Rühren 2 min. aufkochen, von der Kochstelle nehmen. Mit Flüssigsüße nach Bedarf abschmecken.
Wenn der Orangengrieß lauwarm ist, mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen.
In Dessertschälchen füllen und mit Kokosraspeln garnieren. Lecker!

Tipp: Schmeckt auch gut mit Kirschsaft.

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion**
Brennwert	533 kcal (2232 kJ)	133 kcal (557 kJ)
Fett	15,1 g	3,8 g
- davon gesättigte FS	12,7 g	3,2 g
Kohlenhydrate	83,4 g	20,8 g
- davon Zucker	48,9 g	12,2 g
Ballaststoffe	6,5 g	1,6 g
Eiweiß	7,8 g	2,0 g
Natrium	0,009 g	0,002 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Himbeer- Tiramisu

(12 Portionen)

Zutaten

250 g Himbeeren (TK)
250 g Saure Sahne
500 g Quark Magerstufe
10 g Vanillezucker
150 g Zucker
100 g Butterkekse
150 ml Kaffee
10 g Kakaopulver

Schon gewusst?

Fertige Kakaomischungen lassen sich durch reinen Kakao und etwas Zucker ersetzen. Das ist aromatischer und enthält weniger Kalorien.

Zubereitung

Himbeeren etwas antauen lassen, nach Geschmack mit Süßstoff und Zimt abschmecken.
Saure Sahne, Quark, Vanillezucker, Zucker und Mineralwasser cremig rühren.
Kekse in kleine Stücke brechen, in Gläser oder Dessertschalen geben und mit Kaffee beträufeln. Himbeeren leicht zerdrücken, auf die Kekse geben.
Quark locker auf die Himbeeren geben und das Dessert im Kühlschrank gut durchkühlen. Kurz vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und mit Kakaopulver bestäuben.

Nährwerte	**Pro Gericht (12 Portionen)**	**Pro Portion (115 g)**
Brennwert	2048 kcal (8575 kJ)	171 kcal (714 kJ)
Fett	59,2 g	5 g
- davon gesättigte FS	36,8 g	3,1 g
Kohlenhydrate	272,8 g	22,8 g
- davon Zucker	218,8 g	18,3 g
Ballaststoffe	22,7 g	1,4 g
Eiweiß	88,7 g	7,4 g
Natrium	1,006 g	0,084 g