



Schwarzwälder Kirschbecher

200 g Sauerkirschen
ohne Zuckerzusatz
80 ml Kirschsafte
2 EL Rotwein
flüssiger Süßstoff
Vanillearoma
3 Blatt Gelatine
10 g Vanillepuddingpulver
300 ml Milch

1 Portion enthält:
80 kcal
1 BE
11 g KH
1 g Ba
1 g F
4 g EW

Zwei Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen, mit etwas Flüssigkeit auflösen, unter den Fruchtsaft rühren und mit dem Süßstoff abschmecken.

Die Sauerkirschen in vier Dessertschalen aufteilen, den Saft darüber geben und für ca. 1 Stunde kalt stellen.

Das Puddingpulver mit etwas kalter Milch anrühren und die restliche Milch zum Kochen bringen.

Ein Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Das Puddingpulver in die kochende Milch einrühren, aufkochen lassen, die ausgedrückte Gelatine darin auflösen, mit dem Süßstoff und dem Vanillearoma abschmecken und abkühlen lassen.

Die Vanillecreme auf die Kirschen geben und evtl. nochmals kaltstellen.

Fruchtcreme

360 g Ananaskompott
ohne Zuckerzusatz
4 Blatt Gelatine
flüssiger Süßstoff

1 Portion enthält:
56 kcal
1 BE
12 g KH
1 g Ba
+ F
1 g EW

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und mit etwas Flüssigkeit auflösen.

Die Früchte pürieren. Etwas Fruchtpüree mit der Gelatine verrühren und dann unter die gesamte Fruchtemasse geben.

Auf vier Dessertschalen verteilen und erkalten lassen.

Sie können auch 4 BE anderes Fruchtkompott ohne Zuckerzusatz verwenden.

