



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Dolce fa niente – Panna Cotta mit weniger Fett und Zucker

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 20 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 3

Kalorien p.P.: 90 kcal

Zutaten

400 ml Magermilch, fettarme Milch oder Vollmilch

100 ml Sahne

40 g Zucker oder Honig oder komplett mit Süßstoff wie z.B. Stevia arbeiten

1 Stück(e) Vanilleschote

4 Blatt Gelatine (gibt es auch vom Rind)

Zubereitung

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, dazu die Blätter einzeln in eine Schale mit kaltem Wasser legen.

Hinweise: Wenn die Panna Cotta im Glas serviert wird und nicht gestürzt werden muss, reichen zwei Blatt Gelatine.

2. Die Vanilleschote auskratzen, dazu am besten etwas Zucker auf das Brett streuen und die längs halbierte Vanilleschote darauf auskratzen - so bleibt nichts am Brett hängen.

3. Sahne, Zucker und Vanilleschoten aufkochen.

Für Milch-Allergiker, Vegetarier und Veganer: Anstatt Milch mit Kokosmilch und anderen Flüssigkeiten arbeiten und mit Agar-Agar binden.

4. Die eingeweichte Gelatine begeben.

5. Die Masse durch ein Sieb in eine Metallschüssel oder Topf passieren und auf Eiswasser oder in einem Wasserbad mit kaltem Wasser kalt rühren. Achtung: Nur bewegen, nicht aufschlagen.

Tipp: Wenn Du es heiß abfüllst, sinkt die ganze Vanille zum Boden, vorher kalt gerührt bleibt sie schön verteilt. Ursprünglich machte man das, damit die Milch keine Haut zieht.

6. In die gewünschten Förmchen abfüllen und für mindestens 6 Stunden bei +2 bis 5 °C kaltstellen.