



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

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

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



Vanillecrème – ein kalorienarmes Dessert

Zubereitungszeit: 2 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 22 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 5

Kalorien p.P.: 150 kcal

Zutaten

1 l frische Milch aus Weidehaltung

45 g Vanillecrèmepulver (Vanillepuddingpulver)

0.5 Vanilleschote halbiert und ausgekratzt oder geriebene frische Vanille

75 g Zucker, Honig oder Süßstoff nach Geschmack

Prise Salz

Wer mag, noch etwas frische Sahne aus Weidehaltung zum Garnieren und Aufrühren.

Zubereitung

1. Ca. 900 ml Milch in einen passenden Topf geben und zusammen mit Vanille, Zucker und Salz unter Rühren bei voller Hitze aufkochen lassen.
2. Stärke mit restlicher Milch gut verrühren und unter ständigem Rühren in die kochende Milch einrühren und nochmals aufkochen lassen.
3. Die Masse durch ein Sieb in eine Schüssel passieren und direkt mit Klarsichtfolie abdecken oder die Oberfläche mit etwas Zucker bestreuen und im Kühlschrank oder auf einem Eisbad abkühlen lassen (mindestens 1- 2 Stunden auf Eis oder über Nacht im Kühlschrank).
Erklärung: Sonst bildet sich eine Milchhaut.
4. Die Crème mit einem Schneebesen, dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine gut durchrühren - nicht mixen - wer mag, kann noch ein wenig geschlagene Sahne begeben. In Schälchen anrichten und mit etwas geschlagener Sahne garniert kalt servieren.

Wie kannst Du dieses Basisrezept variieren?

Sehr lecker dazu sind Fruchtsoßen aus frischen oder TK-Früchten, z. B. Kirschen, Brombeeren,

^{Seite 2}
Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Rhabarber uvm. Entweder gemixt und passiert als Soße oder als

eine Art Grütze.

Wer noch mehr Eiweiß will, kann das Ganze bei Schritt 4 noch zusätzlich mit neutralem Kollagenpulver oder Wheyproteinpulver anreichern oder etwas Quark beimgen.

Das Rezept kannst Du mit Kakaopulver oder Kuvertüre zur Schokocrème, mit Nussmus zur Pralinencreme und mit Maronenpüree zur Kastaniencreme abwandeln. Dazu entweder das Kakaopulver mit dem Crèmepulver und etwas Milch anrühren oder die Nussmus in die heiße Milch einrühren.

Alternativ zum Crèmepulver kannst Du auch die gleiche Menge Maisstärke, 1 – 2 Eigelb und frische Vanille nehmen.

Viel Spaß beim Nachkochen und schreib uns, doch wie es Dir gefallen hat.

Freundliche Grüße

Felix & Caroline