Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Erdbeer-Rhabarber Proteincreme

Zubereitungszeit: 15 min **Kochzeit:** 15 min **Gesamtzeit:** 30 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 6

Kalorien p.P.: 269 kcal

Zutaten

350 g Rhabarber

6 Esslöffel Wasser

250 g Erdbeeren

50 g Whey-Protein z.B. Erdbeer Geschmack

250 g Mascarpone

1 Teelöffel Vanillepulver

100 g Sahne

10 g Glycin Pulver

Zubereitung

1. Bei dem Rhabarber die Schale abziehen und in kleine Stücke schneiden.

2. Nun mit dem Wasser in einen Topf geben und mit Deckel köcheln lassen, bis der Rhabarber weich geworden ist (ca. 10–15 Minuten).

3. Anschließend auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

4. In der Zwischenzeit die Erdbeeren ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden und evtl. einige für die spätere Dekoration auf die Seite legen.

5. Zum abgekühlten Rhabarber nun das Whey-Protein geben und vermengen.

6. Zusätzlich nun auch die Erdbeeren vorsichtig mit unterrühren.

7. Den Mascarpone, das Vanillepulver, die Sahne und das Glycin in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen zu einer glatten Masse rühren.

8. Anschließend die beiden Cremes abwechselnd in Gläser oder Schalen schichten.

9. Die Anzahl bzw. Dicke der Schichten kann dabei individuell gestaltet werden.

10. Zum Abschluss noch je nach Geschmack mit Erdbeerstücken, Minzblättern, Schokostückchen oder Granola dekorieren.

11. Vor dem Servieren am besten nochmal für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, abkühlen und durchziehen lassen.

12. Guten Appetit!

Wie kannst du das Rezept variieren?

Alternativ zur Sahne kann natürlich auch Joghurt oder Quark verwendet werden.
Das spart nicht nur Kalorien, sondern macht die Creme auch etwas fester bzw. erhöht im Falle von Quark den Proteingehalt zusätzlich.

Außerhalb der Rhabarbersaison klappt das Rezept auch wunderbar nur mit Erdbeeren und im Herbst mit Himbeeren, Heidelbeeren oder Mango. Ebenfalls kann statt Proteinpulver mit Erdbeergeschmack auch wunderbar jeder andere Fruchtgeschmack sowie Vanille oder Salted Caramel verwendet werden.

Ohne Rhabarber empfiehlt sich dann aber 1 Esslöffel Zitronensaft in der Fruchtcreme, um eine ausgewogene Säure zu erhalten.

Wann haben die Zutaten Saison?

Rhabarber hat von April bis zum „Johannistag“, dem 24. Juni, Saison.
Er kann zwar auch danach noch geerntet werden, allerdings kostet das den Rhabarber wichtige Kraftreserven und die Ernte im nächsten Jahr wird vermutlich geringer ausfallen. Also gönnen wir ihm lieber seine Erholung und freuen uns schon auf das nächste Jahr.

Erdbeeren gibt es bei uns inzwischen fast das ganze Jahr über zu kaufen, allerdings haben diese importierten Erdbeeren teilweise nicht nur einen langen Transportweg hinter sich, der Anbau ist oft aufwendig und der Geschmack lässt zu wünschen übrig.

Die heimische Erdbeersaison beginnt etwas später als beim Rhabarber, aber dauert auch etwas länger an. Diese geht je nach Wetterlage in etwa von Ende Mai bis spätestens Anfang August. Dann also lieber ab aufs Erdbeerfeld und fleißig pflücken.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela