

Gelbe Vanillegrütze

Zutaten: (für 2 Personen)

½	Apfel
½	Birne
½	Kiwi
150 Milliliter	Orangensaft
15 Gramm	Vanillepuddingpulver
	Zitronensaft, Süßstoff, eventuell Zimt

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	95 Kilokalorien	395 Kilojoule
Eiweiß	1,2 Gramm	
Fett	1,0 Gramm	
Kohlenhydrate	9,0 Gramm	
Fettpunkte	☺	
Broteinheiten	1,5	
Kohlenhydrateinheiten	2	

Zubereitung:

1. Apfel und Birne in Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, damit das Obst nicht braun wird.
2. Das Puddingpulver mit dem Orangensaft anrühren und in einem Topf unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Mit Süßstoff abschmecken. Das Obst unterheben und kurz aufkochen lassen.
3. Die Kiwi schälen, ebenfalls in Stücke schneiden und untermischen.
4. In Schälchen abfüllen und eventuell mit Zimt bestäuben.

Allergene/Zusatzstoffe
mit Süßungsmittel

Grießflammeri mit Früchten

Zutaten: (für 2 Portionen)

160 Milliliter	Milch, 1,5 Prozent Fett
1 Esslöffel	Weizen Grieß
1	Eiweiß
60 Gramm	Fruchtcocktail
	Süßstoff

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	86 Kilokalorien	362 Kilojoule
Eiweiß	5,3 Gramm	
Fett	1,0 Gramm	
Kohlenhydrate	13,0 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	1	
Kohlenhydrateinheiten	1	

Zubereitung:

1. Die Milch in einem Topf aufkochen lassen, den Grieß einrühren und zirka 1 Minute kochen lassen. Mit Süßstoff abschmecken.
2. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter die lauwarme Grießmasse heben.
3. Die Obststücke in ein Schälchen geben, den Grießflammeri darüber verteilen und alles kaltstellen.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse, mit Süßungsmittel

Birne Helene

Zutaten: (für 2 Portionen)

1	Birne
½	Zimtstange
	Zitronensaft
100 Milliliter	Wasser
130 Milliliter	Milch, 1,5 Prozent Fett
1 Esslöffel (10 Gramm)	Puddingpulver Schokolade
	Süßstoff, flüssig

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	89 Kilokalorien	373 Kilojoule
Eiweiß	2,8 Gramm	
Fett	1,0 Gramm	
Kohlenhydrate	16,0 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	1	
Kohlenhydrateinheiten	1,5	

Zubereitung:

1. Die Birne waschen, schälen, halbieren, Strunk entfernen, danach in etwa 100 Milliliter Wasser mit Zitronensaft und Zimtstange bissfest dünsten. Anschließend herausheben und abtropfen lassen.
2. Puddingpulver mit etwas Milch verrühren. Die restliche Milch aufkochen, das angerührte Puddingpulver dazugeben, aufkochen, mit Süßstoff abschmecken und unter Rühren leicht abkühlen lassen.
3. Die Birnenhälften in 2 Schälchen anrichten und die noch warme Schokoladencreme über die Birnen ziehen.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), mit Süßungsmittel

Quark mit Banane und Apfel

Zutaten: (für 2 Portionen)

100 Gramm	Magerquark
100 Gramm	Joghurt, 1,5 Prozent Fett
	Zitronensaft
½	Banane
	Süßstoff
½	Apfel
	Cornflakes, Zimt zum Bestreuen

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	112 Kilokalorien	469 Kilojoule
Eiweiß	9,1 Gramm	
Fett	1,0 Gramm	
Kohlenhydrate	15 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	1	
Kohlenhydrateinheiten	1,5	

Zubereitung:

1. Den Magerquark, den Joghurt und den Zitronensaft mit einem Schneebesen verrühren.
2. Die Banane in Stücke schneiden und zur Quarkmasse geben und mit dem Mixstab kurz schaumig rühren. Mit Süßstoff abschmecken.
3. Den Apfel grob reiben und unter den Quark heben.
4. In Portionsschälchen füllen.
5. Zum Servieren mit Cornflakes und Zimt bestreuen.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), mit Süßungsmittel

Rote Grütze

Zutaten: (für 2 Portionen)

100 Gramm	Beerenobst
50 Milliliter	Orangensaft
	Süßstoff
10 Gramm	Speisestärke
50 Milliliter	Sauerkirschsaft
	Zitronensaft

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	61 Kilokalorien	255 Kilojoule
Eiweiß	0,7 Gramm	
Fett	0,0 Gramm	
Kohlenhydrate	12,0 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	1	
Kohlenhydrateinheiten	1	

Zubereitung:

1. Früchte waschen und gut abtropfen lassen (das entfällt bei Tiefkühlfrüchten), große Früchte zerkleinern.
2. Die Speisestärke mit dem Kirschsaft verrühren. Orangensaft mit Zitronensaft zum Kochen bringen, Kirschsaft einrühren und aufkochen lassen.
3. Die abgetropften Beeren in die kochende Flüssigkeit geben, gut umrühren und noch einmal aufkochen lassen, mit Süßstoff abschmecken. Die Grütze in eine Schüssel oder in 2 Schälchen abfüllen.
4. TIPP: Beeren eventuell pürieren und dann dazugeben.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Marmorspeise

Zutaten: (für 2 Portionen)

100 Gramm	Sauerkirschen
200 Gramm	Joghurt, 1,5 Prozent Fett
½ Teelöffel	Kakaopulver
¼	Vanilleschote
	Süßstoff

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	96 Kilokalorien	405 Kilojoule
Eiweiß	4,1 Gramm	
Fett	2,0 Gramm	
Kohlenhydrate	14,0 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	1	
Kohlenhydrateinheiten	1,5	

Zubereitung:

1. Die Kirschen abtropfen lassen und in Dessertschälchen geben.
2. Eine Hälfte des Joghurts mit dem Mark der Vanilleschote und Süßstoff abschmecken.
3. Den restlichen Joghurt mit dem Kakaopulver verrühren und diese Creme ebenfalls mit Süßstoff abschmecken.
4. Zuerst die dunkle, dann die helle Creme über die Kirschen verteilen und mit einer Gabel vorsichtig einen Marmoreffekt in die Joghurtschichten rühren.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), mit Süßungsmittel

Quarkmousse

Zutaten: (für 2 Personen)

2 Blatt	Gelatine
250 Gramm	Magerquark
2 Esslöffel	Mineralwasser
	Saft von einer ¼ Zitrone
60 Milliliter	Milch, 1,5 Prozent Fett
30 Milliliter	Sahne
½ Teelöffel	Vanillezucker
	Süßstoff

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	158 Kilokalorien	660 Kilojoule
Eiweiß	19,5 Gramm	
Fett	6,0 Gramm	
Kohlenhydrate	6,0 Gramm	
Fettflecken	1 ♠	
Broteinheiten	0,5	
Kohlenhydrateinheiten	0,5	

Zubereitung:

1. Blattgelatine in kaltem Wasser einweichen.
2. Quark mit Mineralwasser kräftig verrühren. Zitronensaft zugeben.
3. Die Milch erwärmen und die Gelatine darin auflösen. Etwas Quark zügig mit dem Schneebesen unterrühren. (Temperatenausgleich) Nun alles mit dem restlichen Quark vermischen und abkühlen lassen.
4. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben, mit Vanillezucker und Süßstoff süßen, kühlstellen.
5. Zum Anrichten einen Esslöffel in heißes Wasser tauchen und Nockerl abstechen.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), mit Süßungsmittel

Quark mit Sauerkirschen

Zutaten: (für 2 Personen)

80 Gramm	Sauerkirschen
80 Milliliter	Kirschsaf
1 Teelöffel	Speisestärke
100 Gramm	Magerquark
2 Esslöffel	Mineralwasser
½	Vanilleschote
5 Gramm	Schokoladenraspel
	Süßstoff

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	117 Kilokalorien	487 Kilojoule
Eiweiß	7,4 Gramm	
Fett	1,0 Gramm	
Kohlenhydrate	17,0 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	1,5	
Kohlenhydrateinheiten	1,5	

Zubereitung:

1. Die Sauerkirschen auf einem Sieb abtropfen lassen und den Saft auffangen.
2. Etwas Kirschsaf mit der Speisestärke verrühren und den restlichen Saft zum Kochen bringen. Die angerührte Stärke unterrühren, kurz aufkochen und die Kirschen dazugeben. Mit Süßstoff abschmecken und abkühlen lassen.
3. Während die Kirschen erkalten, aus Quark, Mineralwasser, Vanillemark eine schaumige Masse rühren. Nach Bedarf mit etwas Süßstoff süßen.
4. Die Quarkmasse in Schälchen füllen, in die Mitte die erkaltete Kirschmasse geben. Mit Schokoladenraspel bestreuen.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), mit Süßungsmittel

Tiramisu

Zutaten: (für 2 Portionen)

1 Esslöffel (10 Gramm)	Vanillepuddingpulver
100 Milliliter	Milch, 1,5 Prozent Fett
40 Milliliter	starker Kaffee
80 Gramm	Magerquark
15 Gramm	Schlagsahne, 30 Prozent Fett
4	Biskuitstäbchen
1 Teelöffel	Kakaopulver
	flüssiger Süßstoff

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	162 Kilokalorien	679 Kilojoule
Eiweiß	10,1 Gramm	
Fett	5 Gramm	
Kohlenhydrate	17 Gramm	
Fettflecken	1 ♡	
Broteinheiten	1	
Kohlenhydrateinheiten	1,5	

Zubereitung:

1. Eine Tasse starken Kaffee zubereiten und kalt stellen.
2. Das Puddingpulver mit etwas Milch verrühren. Die restliche Milch zum Kochen bringen, das Puddingpulver einrühren und aufkochen lassen. Mit etwas Süßstoff süßen. Den Pudding abkühlen lassen.
3. Magerquark und abgekühlten Vanillepudding mit dem Schneebesen verrühren und mit Süßstoff abschmecken.
4. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Quark-Pudding-Masse ziehen.
5. Die Hälfte der Löffelbiskuits in eine Form legen, mit Kaffee tränken und die Hälfte der Creme darauf geben.,Die restlichen Biskuits auf die Creme legen, nochmal tränken und restliche Creme verstreichen.
6. Mindestens eine 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren mit Kakao bestreuen.
7. Tipp: Tiramisu kann gut vorbereitet werden, dann über Nacht in den Kühlschrank stellen, am nächsten Tag mit Kakao bestreuen und servieren.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), mit Süßungsmittel

Vanillesoße

Zutaten: (für 2 Personen)

250 Milliliter	Milch 1,5 Prozent Fett
15 Gramm	Speisestärke
¼	Vanilleschote
	Süßstoff

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	87 Kilokalorien	363 Kilojoule
Eiweiß	4,3 Gramm	
Fett	2,0 Gramm	
Kohlenhydrate	12,0 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	1	
Kohlenhydrateinheiten	1	

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote aufritzen, mit dem Messerrücken Vanillemark herauskratzen und in die Milch geben.
2. Die Speisestärke mit einem Teil der Milch verrühren und die restliche Milch aufkochen lassen.
3. Angerührte Stärke in die kochende Milch rühren und mit Süßstoff abschmecken.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), mit Süßungsmittel

Beerenauflauf

Zutaten: (für 2 Personen)

100g	Beeren
1	Ei
15 Gramm	Zucker
50 Gramm	Dinkelvollkornmehl
50 Gramm	Joghurt 1,5 Prozent Fett
1 Messerspitze	Backpulver
30 Milliliter	Milch 1,5 Prozent Fett
1 Prise	Salz
	Puderzucker zum Bestäuben

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	197 Kilokalorien	824 Kilojoule
Eiweiß	7,9 Gramm	
Fett	4,0 Gramm	
Kohlenhydrate	31,0 Gramm	
Fettflecken	1 🍯	
Broteinheiten	2,5	
Kohlenhydrateinheiten	3	

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
2. Die Beeren verlesen, abbrausen und abtropfen lassen - oder entsprechende Menge an tiefgefrorenen Beeren auftauen.
3. Die Eier trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelb mit Zucker schaumig rühren, danach Mehl und Joghurt dazugeben, kurz verrühren. Zum Schluss die Milch zugeben. Das Eiweiß vorsichtig unter die Masse heben.
4. Den Teig in eine Auflaufform geben, mit den Beeren belegen.
5. Auf der mittleren Schiene zirka 45 Minuten backen.
6. Anrichten und mit Puderzucker bestäuben.
7. TIPP: Passt gut Vanillesoße dazu.
8. Als süßes Hauptgericht doppelte Menge pro Person nehmen.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse

Joghurtcreme mit Beerenobst

Zutaten: (für 2 Personen)

100 Gramm	Naturjoghurt, 1,5 Prozent Fett
15 Gramm	Puderzucker
	Saft einer halben Zitrone
1 Blatt	Gelantine
25 Milliliter	Sahne
40 Gramm	Beeren
1 Teelöffel	Zucker
20 Milliliter	Traubensaft
1 Teelöffel	Zitronensaft
½	Apfel
½	Birne

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	133 Kilokalorien	557 Kilojoule
Eiweiß	2,3 Gramm	
Fett	4,7 Gramm	
Kohlenhydrate	20,0 Gramm	
Fettflecken	1 ♡	
Kohlenhydrateinheiten	2	

Zubereitung:

1. Die Gelantine in etwas kaltem Wasser einweichen.
2. Joghurt, Puderzucker und Zitronensaft verrühren.
3. Die Gelantine gut ausdrücken und vorsichtig unter erwärmen lösen. Etwas von der Joghurtmasse zügig mit der Gelantine verrühren, danach mit der restlichen Creme vermengen. (Temperaturausgleich) Ansteifen lassen.
4. Die Sahne steif schlagen, unter die Creme heben und die Masse in kleine Glasschälchen verteilen. Im Kühlschrank fest werden lassen.
5. Für das Kompott, die Beeren mit dem Zucker, dem Traubensaft und dem Zitronensaft einkochen lassen.
6. Den Apfel und die Birne waschen und in kleine Stücke schneiden, zu dem Kompott geben.
7. Kompott gleichmäßig auf die Joghurtmasse in den Schälchen verteilen.

Allergene/ Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Grieß-Früchte-Becher

Zutaten für 2 Personen:

100 Milliliter	Milch
10 Gramm	Weizengrieß
50 Gramm	Pfirsiche (oder ähnliches Dunstobst)
50 Gramm	Brombeeren oder Himbeeren
30 Gramm	fettarmer Joghurt
1 Esslöffel	Zitronensaft
1 Esslöffel	Haferflocken
	Zitronenschale, Süßstoff

Nährwerte pro Portion:

Energie	90 Kilokalorien	378 Kilojoule
Eiweiß	3,9 Gramm	
Fett	1,7 Gramm	
Kohlenhydrate	13,4 Gramm	
Fettflecken	0,5	
Broteinheiten	1	
Kohlenhydrateinheiten	1,5	

Zubereitung:

1. Milch in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Grieß unter ständigem Rühren einstreuen und quellen lassen. Den Grießbrei zur Seite nehmen und abkühlen lassen, gelegentlich umrühren.
3. Unterdessen die Pfirsiche abgießen und in kleine Würfel schneiden.
4. Den lauwarmen Grießbrei mit dem Joghurt vermischen und mit etwas Zitronensaft, Zitronenschale und Süßstoff abschmecken.
5. In ein hohes Glas abwechselnd Pfirsiche, Grieß-Joghurt-Masse und Beeren schichten.
6. Die Haferflocken trocken in einer Pfanne anrösten und vor dem Anrichten über das Dessert streuen.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Ananascarpaccio

Zutaten für 2 Personen:

1/4	frische Ananas
6 Stangen	Pfefferminze
2 Esslöffel	Zucker
	Pfefferminze zum Garnieren

Nährwerte pro Portion:

Energie	99 Kilokalorien	415 Kilojoule
Eiweiß	0,5 Gramm	
Fett	0,2 Gramm	
Kohlenhydrate	22,4 Gramm	
Fettflecken	0	
Broteinheiten	2	
Kohlenhydrateinheiten	2	

Zubereitung:

1. Ananas schälen und mit einem Apfelausstecher den Strunk entfernen.
2. Mit der Brotschneidemaschine oder einem scharfen Messer in sehr dünne Scheiben schneiden und auf Dessertteller gleichmäßig verteilen.
3. Pfefferminze zupfen und im Mörser zerstoßen. Zucker hinzufügen und kurz durchmörsern.
4. Den Minzzucker über die Ananasscheiben streuen und mit einem Minzblatt servieren.

Allergene/Zusatzstoffe
keine