

Köstlich essen

Köstlich essen bei Diabetes

Über 140 Rezepte: Kein Problem mit Zucker und Cholesterin

Bearbeitet von
Kirsten Metternich

2., vollständig überarbeitete Auflage 2010 2010. Taschenbuch. 144 S. Paperback

ISBN 978 3 8304 3680 5

Format (B x L): 22 x 23 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei



Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

» Mousse au Chocolat

Ein absoluter Dauerbrenner ist dieser Traum aus zart schmelzender Schokolade.

► Für 4 Personen

Braucht etwas mehr Zeit ☺ 30 Min. + 8–10 Std. Kühlzeit

4 Eier · 1 Tafel Zartbitterschokolade (100 g) · 1 EL Kokosfett
½ Fläschchen Rum-Aroma · 30 g Halbfettbutter · 2–3 EL Streusüße (z.B. »Canderel«) · 1 EL Mandelblättchen
1 TL Kakaopulver

- Die Eier trennen, das Eiklar zu steifem Schnee schlagen und kalt stellen. Die Schokolade in kleine Stücke brechen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Schokolade im Wasserbad unter ständigem Rühren schmelzen, dann das Kokosfett zugeben. Sobald alles geschmolzen ist, sofort aus dem Wasserbad nehmen.
- Das Rum-Aroma und die Butter in die Schokolade rühren. Eigelb und die Streusüße mit dem Handrührgerät zu einer cremigen Masse schlagen. Die geschmolzene Schokoladen-Butter-Masse unterrühren. Zuletzt das Eiweiß vorsichtig und gleichmäßig unter die Masse ziehen.
- Die Mousse in eine saubere, verschließbare Schüssel füllen und über Nacht kalt stellen. Kurz vor dem Servieren die Mandelblättchen ohne Fett anrösten. Das Kakaopulver auf 4 Teller sieben. Mit 2 Löffeln Nocken aus der Mousse stechen und auf die Teller setzen. Mit den Mandelblättchen garniert servieren.

► Variante

Die Mousse schmeckt auch sehr gut mit weißer Schokolade!

Nährwerte pro Portion

285 kcal / 10 g E / 22 g F / 12 g KH / davon 11 g Zucker
1 g Ba / 1 BE / 1,2 KE / 240 mg Chol.

» Echte Vanillecreme

Weltweit eines der bekanntesten Desserts: cremig leicht mit echter Vanille.

► Für 2 Personen

Braucht etwas mehr Zeit ☺ 30 Min. + 3–4 Std. Kühlzeit

1 Vanilleschote · 75 ml fettarme Milch · 75 ml fettreduzierte Sahne (z.B. »Cuisine« von Alpro) · 2 Blatt weiße Gelatine
1 Eigelb · 2 EL Streusüße (z.B. »Canderel«) · 1 EL rote Konfitüre (kalorienreduziert) · 1 EL gehackte Pistazien

- Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Milch und Sahne langsam erhitzen, Vanillemark zugeben und zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und 5 Min. ziehen lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser 10 Min. einweichen.
- Das Ei trennen, Eiklar zu steifem Schnee schlagen und kalt stellen. Eigelb und Streusüße mit dem Handrührgerät cremig schlagen. Nach und nach in die Vanillemilch einrühren. Bei niedriger Temperatur unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Mischung eindickt – nicht kochen lassen! Vom Herd nehmen, in ein sauberer Gefäß schütten und abkühlen lassen. Immer wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet.
- Die Gelatine gut ausdrücken und im Wasserbad auflösen, dann 5 Esslöffel der Vanillecreme hineinrühren. Die Gelatine in die Vanillemasse rühren und kalt stellen. Sobald die Creme beginnt zu gelieren, den Eischnee unterheben und 3–4 Stunden abgedeckt im Kühlenschrank erstarrten lassen.
- Mit 2 Teelöffeln Nocken aus der Creme stechen und auf 2 Teller setzen. Die Konfitüre mit etwas lauwarmem Wasser glatt rühren und die Vanillecreme damit garnieren und mit den Pistazien bestreuen.

Nährwerte pro Portion

155 kcal / 6 g E / 12 g F / 5 g KH / 1 g Ba / 0,1 BE / 0,1 KE
130 mg Chol.

► Mousse au Chocolat.

