

## PREISWERT

**Crème Brûlée**

Für 4 Personen  
Für eine beschichtete Kastenform von 22–24 cm (ca. 1 Liter Inhalt)

**150 g Zucker**  
**0,75 dl Wasser**  
**4 Eier**  
**200 g gezuckerte Kondensmilch**  
**2,5 dl Vollmilch**  
**1 TL Vanillinzucker**

**1** Form mit **heissem** Wasser vorwärmen.

**2** Für den Karamell Zucker mit Wasser unter Rühren aufkochen, bis der Zucker sich auflöst. Bei kleiner Hitze zu einem hellen Karamell köcheln. Wasser aus der Form giessen und diese trocknen. Karamell hineingiessen. Unter Wenden und Drehen auf Boden und Wänden verteilen. Backofen auf 180 °C vorheizen.

**3** Eier mit den übrigen Zutaten verrühren, aber nicht zu viel Luft hineinschlagen. Durch ein kalt ausgespültes Sieb in die vorbereitete Form giessen und zudecken. Form in ein warmes Wasserbad stellen. 40–50 Minuten im unteren Teil des Ofens stocken lassen. Herausnehmen, erst etwas auskühlen lassen, dann zugedeckt kalt stellen. Zum Servieren die Form kurz in heisses Wasser stellen. Rand lösen und Flan auf eine Platte stürzen.

**Dazu passen flaumig geschlagener Rahm und Orangensalat (Orangefilet mit wenig Orangen- oder Minzesirup abgeschmeckt).**

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten  
+ 40–50 Minuten Gar- + 30 Minuten Ruhezeit

Pro Person ca. 14 g Eiweiss,  
13 g Fett, 70 g Kohlenhydrate,  
1900 kJ/450 kcal

## SCHNELL &amp; ERFRISCHEND

**Himbeer-Marzipan-Shake**

Für 2 Gläser

**5 dl eiskalte Vollmilch**  
*Happy Cow*  
**100 g Marzipanmasse**  
**200 g tiefgekühlte Himbeeren**  
ungezuckert  
**Vanillezucker**  
**Himbeersirup** zum Garnieren

Milch mit Marzipanmasse und Himbeeren fein cremig mixen. Mit Vanillezucker abschmecken und mit Himbeersirup servieren.

Pro Glas ca. 14 g Eiweiss,  
22 g Fett, 49 g Kohlenhydrate,  
2000 kJ/480 kcal

**Kirschen-Schoko-Shake**

Für 2 Gläser

**5 dl eiskalte Vollmilch**  
*Happy Cow*  
**50 g Haselnuss-Schoko-Aufstrich**  
**200 g Ready&Quick-Kirschen**

Milch zuerst mit Haselnuss-Schoko-Aufstrich mixen, Ready&Quick-Kirschen samt Saft aus dem Beutel beifügen. Weiter mixen, bis eine schöne Farbe entsteht.

Pro Glas ca. 10 g Eiweiss,  
17 g Fett, 42 g Kohlenhydrate,  
1500 kJ/360 kcal

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

**Shake well mit Happy Cow**  
Mit der neuen Happy-Cow-Vollmilch macht das Shaken doppelt Spass.



## ZUM VORBEREITEN

**Pot de Crème**

Für 4 Personen  
Für 4 Souffléförmchen von ca. 1,5 dl Inhalt

**4 ganze Kardamomkapseln**  
(in Spezialgeschäften erhältlich)

**2 Lorbeerblätter**  
**0,5 dl Milch**  
**150 g weisse Schokolade**  
z.B. Mahony Blanca

**2 Eiweiss**  
**1 Prise Salz**  
**1,5 dl Rahm**  
**wenig Kakaopulver**  
zum Garnieren

**1** Kardamomkapseln aufbrechen, Samen auslösen und im Mörser zerstoßen. Zusammen mit den Kapseln, Lorbeerblättern und der Milch aufkochen, absieben. Schokolade hacken und im warmen Wasserbad schmelzen.

**2** Eiweiss mit Salz steif schlagen. Die noch warme Milch nach und nach dazugiessen, gut verrühren. Geschmolzene Schokolade darunter mischen. Rahm flaumig schlagen und locker darunter ziehen. Creme in kalt ausgespülte Förmchen giessen. Zugedeckt 2–3 Stunden kalt stellen.

**3** Vor dem Servieren mit Kakaopulver überstäuben. Mit einer Tasse heissem Espresso servieren.

**Statt weisser Schokolade braune Nusschokolade verwenden und mit Vanillemark oder Zimt aromatisieren.**

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten  
+ 3 Stunden Kühlzeit

Pro Person ca. 5 g Eiweiss,  
25 g Fett, 25 g Kohlenhydrate,  
1450 kJ/350 kcal



EINFACH

**Blanc Manger**

Für 6 Personen  
Für 6 Förmchen à 2 dl Inhalt

**200 g geschälte Mandeln**

*gemahlen*

**5-6 dl Vollmilch**

**5-6 Blatt Gelatine**

**1 EL Mandel- oder Haselnussöl**

**wenig Puderzucker**

**4-5 EL Zucker**

**einige Tropfen Bittermandel-Essenz**

**1 Becher Rahm à 180 g**

**1 Am Vorabend:** Mandeln mit 5 EL Wasser im Cutter fein mixen. Mit 5 dl Milch mischen und zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

**2 Am nächsten Tag:** Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Förmchen mit Öl auspinseln, mit Puderzucker ausstreuen und kalt stellen. Eine Schüssel mit Wasser und Eiswürfeln bereitstellen.

**3 Mandelmilch** durch ein feines Sieb (evtl. mit Mulltuch ausgelegt) giessen, gut auspressen. Aufgefangene Milch abmessen und nach Bedarf mit der restlichen Milch auf 5 dl Flüssigkeit ergänzen. Mit Zucker und Bittermandel-Essenz abschmecken.

**4 Gelatine** gut auspressen. Im warmen Wasserbad flüssig werden lassen. Unter die Mandelmilch rühren. Im Eiswasserbad ansulzen lassen. Rahm steif schlagen, unter die leicht angesulzte Creme mischen. In die Förmchen füllen, zugedeckt 2 Stunden kalt stellen.

**5** Zum Servieren Förmchen kurz in lauwarmes Wasser stellen, am Rand lösen und auf Teller stürzen.

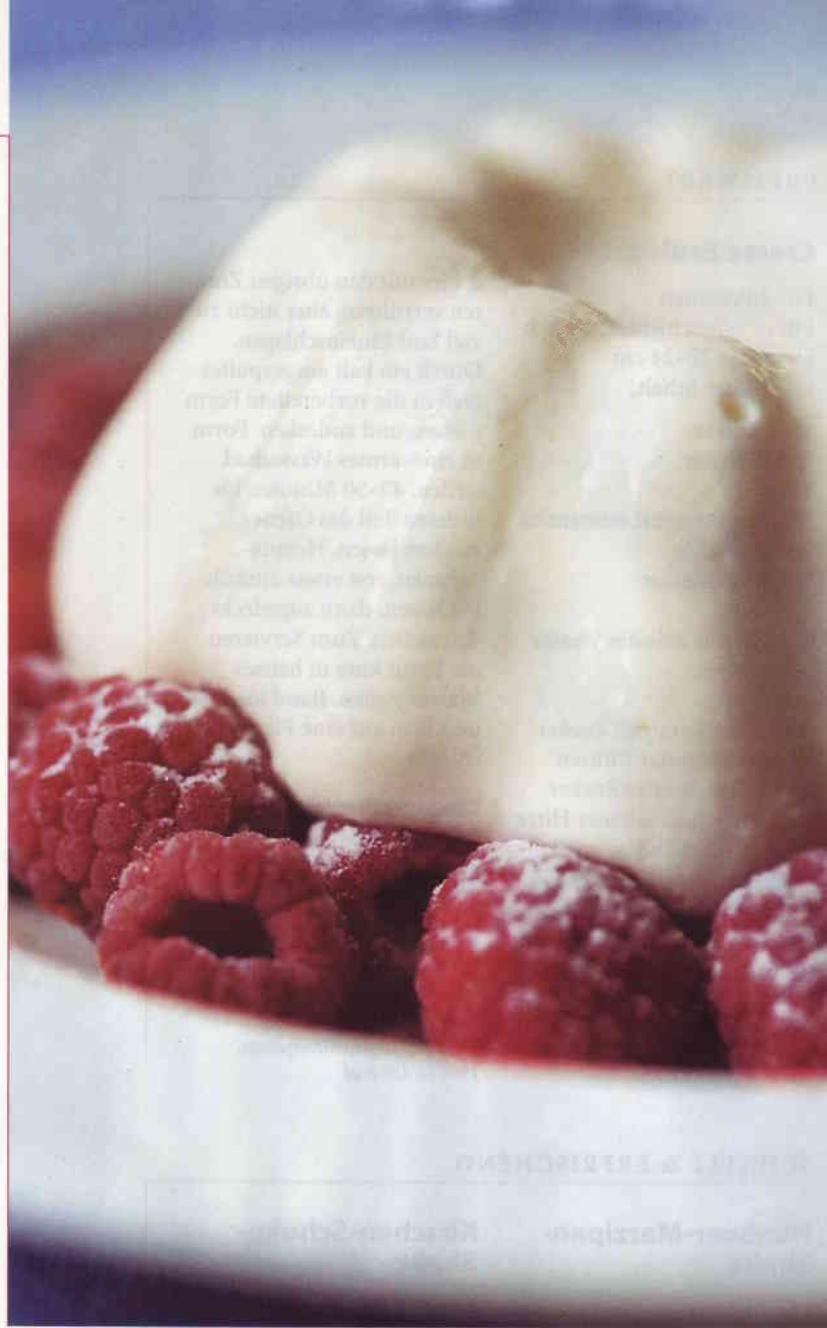
**Nach Belieben mit gerösteten Mandeln und aufgetauten, leicht gezuckerten Himbeeren servieren. Statt Bittermandel-Essenz Maraschino, Rum oder Eierlikör verwenden.**

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten  
+ 12 Stunden Einweich-  
+ 2 Stunden Ruhezeit

*Pro Person ca. 12 g Eiweiss,  
31 g Fett, 20 g Kohlenhydrate,  
1700 kJ/410 kcal*

**Tipp**

Puddinge mit Gelatine können bis zu 4 Tage im Voraus zubereitet werden: Je länger sie an der Kälte sind, desto weniger Gelatine muss man verwenden. 4-5 Blatt reichen, wenn das Blanc Manger mind. 2 Tage im Kühlschrank kalt gestellt wird.



SCHMECKT KINDERN

**Schokopudding mit Schokosauce**

Für 8 Personen  
Für eine Form von 2 Liter  
(20 cm ø und mind. 7 cm Höhe)

**75 g dunkle Schokolade**

**60 g Butter**

**150 g Mehl**

**½ TL Backpulver**

**25 g Kakaopulver**

**200 g Zucker**

**1 TL Vanillinzucker**

**50 g Haselnüsse *gemahlen***

**1,75 dl Vollmilch**

**1 Ei**

**Guss:**

**175 g Rohrzucker**

**125 g Kakaopulver**

**5 dl heisses Wasser**

**1** Die Schokolade nicht zu fein hacken. Butter schmelzen. Mit 10 g die ofenfeste Form ausbuttern. Backofen auf 180 °C vorheizen.

**2** Mehl, Backpulver, Kakao-pulver, Zucker, Vanillin-zucker, Haselnüsse und ge-hackte Schokolade mischen. Milch mit der restlichen flüssigen Butter und dem Ei mischen. Unter Rühren da-zugliessen und gründlich ver-mengen. In die Form geben.

**3** Für den Guss Rohrzucker und Kakaopulver mischen, darüber streuen. 5 dl heisses Wasser darüber giessen, nicht mischen. Pudding 40-45 Mi-nuten im unteren Teil des Ofens backen. Herausneh-men und leicht auskühlen lassen. Zum Servieren mit einem Löffel abstechen.

**Dazu passen kalte Sauermilch (M-Dessert) oder Sauer-Halbrahm.**

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten  
+ 45 Minuten Backzeit

*Pro Person ca. 6 g Eiweiss,  
18 g Fett, 69 g Kohlenhydrate,  
1950 kJ/470 kcal*



## ZUM VORBEREITEN

**Honigcreme  
mit Schneeballen**

Für 4 Personen

**2 Eiweiss**  
**1 Prise Salz**  
**2 Tropfen Zitronensaft**  
**25 g Zucker**  
**4 dl Vollmilch**  
**2 Vanilleschoten**  
**2 Eigelb**  
**75 g flüssiger Honig**  
**einige Tropfen Zitronensaft**  
**4 TL flüssiger Honig**  
*für die Garnitur*

**1** Eiweiss mit Salz und Zitronensaft steif schlagen. Zucker einrieseln lassen. Weiter schlagen, bis die Masse glänzt und sich Spitzen bilden. Mit 2 EL Klösschen auf ein angefeuchtetes Backpapier setzen.

**2** Die Milch in einer weiten Pfanne bis knapp vors Kochen bringen. Klösschen darin 5–7 Minuten ziehen, aber auf keinen Fall kochen lassen. Sorgfältig wenden, weitere 2 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

**3** Eine Schüssel mit Wasser und Eiswürfeln bereit stellen. Eiweissreste mit einem Sieb aus der Milch schöpfen. Vanilleschoten aufschlitzen, das Mark auskratzen und zur Milch geben. 2 Minuten ziehen lassen. Eigelb mit Honig schaumig rühren. Heisse Milch nach und nach dazurühren. In die gereinigte Pfanne zurückgeben. Unter ständigem Rühren bis knapp vors Kochen bringen (siehe Kasten). Von der Herdplatte ziehen. In eine Schüssel giessen und im Eiswasserbad rasch abkühlen. Mit Zitronensaft abschmecken.

**4** Zum Anrichten die Creme als Spiegel auf vorgekühlte Schüsselchen verteilen. Schneeballen darauf setzen. Je 1 TL flüssigen Honig darüber träufeln.

**Statt Honig: Zum Garnieren Kokosraspel mit wenig Puderzucker ohne Fett golden rösten, darüber streuen.**

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

*Pro Person ca. 7 g Eiweiss,  
 8 g Fett, 30 g Kohlenhydrate,  
 900 kJ/210 kcal*

## FÜR GÄSTE

**Creme Moitié-Moitié**

Für 4 Personen

**1 kleine unbehandelte Orange**  
**1 kleine unbehandelte Zitrone**  
**6 EL Zucker**  
**2 dl Wasser**  
**4 frische Eier**  
**1,2 dl Rahm**

## GARNITUR:

**20 g dunkle Schokolade**  
**wenig Orangen- und Zitronenschale**

**1** Zitrusfrüchte heiss waschen, trocknen. Die Schalen separat fein abreiben. Zugedeckt beiseite stellen. Die Früchte separat auspressen. Saft beiseite stellen.

**2** Zucker und Wasser unter Rühren aufkochen. 5 Minuten köcheln lassen. Eier verquirlen. 2–3 EL heissen Zuckersirup nach und nach dazurühren. Dann die Eier unter Rühren zum restlichen

Sirup geben. Bei kleiner Hitze bis knapp vors Kochen bringen. Masse teilen. Die eine Hälfte mit Zitronenschale und so viel -saft mischen, bis sie eine cremige Konsistenz aufweist. Die zweite Hälfte mit Orangenschale und -saft mischen. Zugedeckt erkalten lassen.

**3** Kurz vor dem Servieren den Rahm steif schlagen, je eine Hälfte locker unter die Cremes heben. Mit zwei grossen Löffeln die Cremes miteinander in Schälchen verteilen oder auf 2 grossen Löffeln servieren. Schokoladenspäne mit dem Sparschäler darüber hobeln. Mit fein abgeriebener Orangen- und Zitronenschale garnieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten  
 + 1 Stunde Kühlzeit

*Pro Person ca. 9 g Eiweiss,  
 19 g Fett, 29 g Kohlenhydrate,  
 1350 kJ/320 kcal*

**SO GELINGEN CREMES AM BESTEN**

Cremes, die nur mit Eiern zubereitet werden, müssen, trotz der Gefahr des Ausflockens, richtig erhitzt werden, weil sonst die Eier die Flüssigkeit nicht binden können. Wenn folgende Punkte beachtet werden, kann nichts schief gehen:

1. Creme unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen.
2. Sobald die Creme richtig warm ist, die Pfanne immer wieder von der heissen Herdplatte ziehen und rühren, damit die unteren, heissen Schichten mit den oberen, weniger heissen Schichten vermischt werden. Die Creme beginnt nämlich von unten an auszuflocken, weil der Pfannenboden die Hitze stark leitet.
3. Damit man auch in die Rundung der Pfannen kommt: Einen weichen Schneeder Saucenbesen zum Rühren verwenden.

