



JOGHURT MIT KLASSE

Honig-Schokolade-Verführung

Für 4 Personen

1,25 dl Milch
25 g Honig
10 g Butter
50 g Schokolade Noir
15 g Mandeln geschält,
 gemahlen
Kardamompulver zum
 Aromatisieren

4 Becher Sauer Milch oder Grie-
 chischer Joghurt zum Servieren

1 Milch, Honig und Butter in einer weiten Pfanne aufkochen. Bei mässig bis guter Hitze auf ca. 1 dl einkochen (unbedingt überwachen, da die Masse sonst überkochen kann!). Schokolade in Täfelchen brechen. In der heissen Flüssigkeit schmelzen. Mandeln untermischen. Mit Kardamom aromatisieren.

2 Zum Servieren Sauer Milch oder Joghurt in Tassen oder Gläser verteilen. Schokola-

dencreme darauf geben und nach Belieben verrühren.

Bereiten Sie gleich die doppelte Menge zu. Honig-Schokolade bleibt im Kühlschrank bis zu 2 Wochen frisch.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Pro Person bei 4 Portionen ca.
 10 g Eiweiss, 27 g Fett, 25 g Kohlenhydrate, 1600 kJ/380 kcal



UNWIDERSTEHLICH

Pain au chocolat

Ergibt 6 Stück

2 grosse Schokoladenstängel

z.B. Branche noir à 84 g

1 Butterblätterteig ausgewallt,
340 g

6 Haselnüsse

wenig Eigelb zum Bepinseln

Rohzucker zum Bestreuen

1 Schokoladenstängel in je 3 gleich lange Stücke schneiden. Butterblätterteig in 6 Streifen von 7x26 cm schneiden. Die Streifen einmal zu Rechtecken von 7x13 cm falten. Je 1 Stück Schokolade darauf geben und darin einwickeln. Mit der Verschlussseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. 10 Minuten kühl stellen. Ofen auf 220 °C vorheizen.

2 Haselnüsse grob hacken. Pain au chocolat mit Eigelb bepinseln. Haselnüsse darüber geben und mit wenig

Rohzucker bestreuen. In der unteren Ofenhälfte 6–7 Minuten backen. Temperatur auf 175 °C reduzieren. Ca. 18 Minuten fertig backen. Sollte die Oberfläche zu dunkel werden, mit Alufolie abdecken.

Pains au chocolat schmecken lauwarm oder kalt.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
+ ca. 25 Minuten backen

Pro Stück ca. 5 g Eiweiss, 25 g Fett,
36 g Kohlenhydrate, 1600 kJ/390 kcal



SINNLICH

Schokoladenflan mit Sanddorn-Rahm

Für 4 Formen à 1,25 dl Inhalt

3 Blatt Gelatine
1,75 dl Milch
1,75 dl Rahm
2 Päckchen Bourbon-Vanille-
zucker
75 g Edelbitterschokolade
1 Eiweiss

RAHM:
1 dl Rahm
50 g Sanddornmark

1 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Milch, Rahm und 1 Päckchen Vanillezucker aufkochen. 2–3 Minuten leise köcheln lassen. Vom Herd nehmen. Schokolade brechen. In der heissen Flüssigkeit schmelzen. Gelatine auspressen und in der Masse auflösen. Auskühlen lassen.

2 Bevor die Masse zu gelieren beginnt das Eiweiss schaumig rühren. Restlichen Vanillezucker zugeben und zu festem Schnee weiterschlagen. Sorgfältig unter die noch flüssige Schokoladenmasse ziehen. In kalt ausgespülte Formen giessen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

3 Kurz vor dem Servieren den Rahm flaumig schlagen. 25 g Sanddornmark untermischen. Flans auf Teller stürzen. Mit etwas Rahm garnieren und mit flüssig gerührtem Sanddornmark beträufeln. Sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
 + 3–4 Stunden fest werden

Pro Form ca. 5 g Eiweiss, 31 g Fett,
 30 g Kohlenhydrate, 1800 kJ/420 kcal



EINE SÜNDE WERT

Schokoladen-Pavés

Ergibt ca. 30 Stück
Für 1 Form von 15x15 cm

- 300 g Schokolade Noir**
- 90 g Butter**
- 3 Eigelb**
- 50 g Zucker**
- 1–2 EL Cognac oder Kirsch
oder Orangensaft**
- 2 dl Rahm**
- Kakao- oder Schokoladenpulver
zum Bestäuben**

1 Schokolade brechen. Zusammen mit der Butter über einem heissen Wasserbad schmelzen. Eigelb und Zucker mit dem Handmixer mindestens 10 Minuten zu einer hellen, dicken Masse aufschlagen. Flüssige Schokoladenbutter sorgfältig unterziehen. Mit Cognac aromatisieren.

2 Rahm steif schlagen und unterziehen. In die mit Plastikfolie ausgekleidete Form giessen und im Kühlschrank fest werden lassen.

3 Vor dem Servieren aus der Form nehmen. Mit einem nassen, in heisses Wasser getauchten Messer in 2,5 cm grosse Quadrate schneiden. Mit Kakaopulver bestäuben. Bis zum Servieren auf jeden Fall kühl aufbewahren.

Die Pavés können auch in Pralinékapseln serviert werden.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
+ mindestens 6 Stunden kühlen

Pro Stück ca. 1 g Eiweiss, 9 g Fett,
8 g Kohlenhydrate, 500 kJ/115 kcal