

6. Süße Speisen: 6.1. Amaretto-Eis

Zutaten:

100 g	Sahnequark (40%)
30 ml	Milch
20 ml	Amaretto
2 geh. El	Eiweißpulver
½ TI	Vanillearoma (1/2 Ampulle)
3-5 Tr	Bittermandelaroma
2 TI	Süßstoff
200 ml	Sahne
50 g	gehackte Mandeln

Zubereitung:

Alle Zutaten (bis auf Sahne und Mandeln) mit Schneebesen zu einer glatten Masse verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Mandelstücke in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie leicht braun sind. Abkühlen und unter die Masse rühren.

In Portionsschälchen aufteilen und 2 Stunden einfrieren (Halbgefrorenes) oder länger frieren (hart gefroren).

Wer hat kann auch eine Eismaschine einsetzen

perfekt (aber nicht nur...) für heiße Sommertage!



6. Süße Speisen: 6.2. Schokocreme



Zutaten:

- 200 g dunkle Schokolade (85%, hoher Kakaobutteranteil)
- 400 ml Sahne
- 1 TI Instantkaffee
- 50 g Butter

Zubereitung:

Geraspelte Schokolade in 200 ml Sahne mit Kaffee auf dem Herd unter ständigem Rühren bei niedriger Hitze schmelzen, Butter in Flöckchen unterheben. Masse gut abkühlen lassen und nochmals aufrühren. Sahne steif schlagen und unter die Masse heben. Kühl stellen.

Super lecker, wird nur noch von der Mousse au Chocolat (6.3.) übertroffen



6. Süße Speisen: 6.3. Mousse au Chocolat



Zutaten:

100 g	dunkle Schokolade (85%)
2	Eier (L)
1 Ei	stark gebrühter Kaffee
25 g	Butter
125 ml	Sahne

runde Metallschüssel zum Einhängen in Wasserbad

Zubereitung:

Schokolade klein reiben oder in kleine Stückchen schneiden, mit Eiern und Kaffee in Metallschüssel verrühren und unter konstantem Rühren über Wasserbad erhitzen* bis eine schön gleichmäßige Creme entsteht, dann diese vom Wasserbad nehmen, Butter in Flocken unterrühren und Creme erkalten lassen. Sahne steif schlagen und unter die Creme rühren. Alles in Formen geben und im Kühlschrank über Nacht erkalten lassen

Achtung: hoher Suchtfaktor!

* *Anmerkung: Wasser im Wasserkocher aufkochen, dieses dann in einen Topf schütten in dem die Schüssel mit der Ei-Schokolademischung hängt. Dann ein paar Minuten rühren und alles ist fertig.*



Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.

Grübelingen
zu Theorie und Praxis
der ketogenen
Ernährung

6. Süße Speisen: 6.4. Panna Cotta mit Kokosmilch



Zutaten:

2 Blatt	weiße Gelatine
½ TL	Vanillearoma (echte Vanille) oder Mark von 1 Vanilleschote
200 ml	Sahne
200 ml	Kokosmilch (ungesüßt)
0,5-1 ml	Süßstoff
½ TL	abgeriebene Orangen- oder Limettenschale

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne mit der Vanille in einem Topf unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und ca. 5 min eindampfen (Achtung: hohen Topf nehmen, schäumt stark auf). Süßstoff, abgeriebene Schale von Limette oder Orange und Kokosmilch zugeben, weitere 5 min unter Rühren kochen. Creme vom Herd nehmen, Gelatine ausdrücken, unter heiße Creme rühren. Creme etwas abkühlen und dann in Portionsgläser / Förmchen füllen. Über Nacht oder mindestens 5 Stunden kühl stellen.



6. Süße Speisen: 6.5. Bayerische Creme



Zutaten:

3 Blatt	weiße Gelantine
3-4 ml	Süßstoff (für 50 gr. Zucker)
1	Vanilleschote
200 ml	Sojamilch
2	Eigelb
200 g	Sahne

Zubereitung:

Die Gelantine in kaltem Wasser einweichen. Sojamilch mit dem ausgekratzten Mark der Vanilleschote, den 2 Eigelb unter rühren erhitzen (ca. auf 70°C, nicht kochen). Süßstoff und ausgedrückte Gelantine zugeben und komplett auflösen lassen.

Die Masse in eine Schüssel füllen und auskühlen lassen. Sahne steif schlagen und unter die angesteifte Creme heben. Sahnecreme in eine kalt ausgespülte Form oder Puddingförmchen geben und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Super lecker – auch für Gäste oder in Kombination mit der Mousse und ein paar Himbeeren als Gala-Nachtisch



Krebszellen lieben Zucker – Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und Lebensqualität bei Krebserkrankungen.

Gründungs-
in Theorie und Praxis
der ketogenen
Ernährung.

6. Süße Speisen: 6.6. Ambrosiacreme



Zutaten:

4 Blatt rote Gelatine
Süßstoff für 50 gr. Zucker
500 g Sauerrahm oder Schwedenmilch
8 g Zitronensaft

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sauerrahm / Schwedenmilch mit Zitronensaft und Süßstoff verrühren. Gelatine ausdrücken und im Wasserbad oder in der Microwelle auflösen. „EL Creme zügig in die warme Gelatine rühren und dann alles zügig unter die restliche Masse mischen. Creme im Kühlschrank kaltstellen.



6. Süße Speisen: 6.7.Pudding



Zutaten:

200 g	Sahne
200 ml	Wasser
2 geh. TL	Kakaopulver (alternativ: 40 g Nussmus)
1	Vanillestange
Etwas	Zitronensaft (ca. ¼ Zitrone)
3 ml	Süßstoff
3 Blatt	weiße Gelatine

Zubereitung:

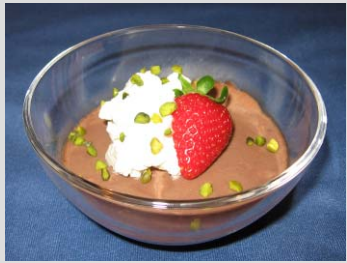
Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Das Sahne-Wassergemisch erhitzen, Kakao (oder Nussmus), Zitrone und Vanilleschote dazugeben. Gelatine ausdrücken, unter kochende Creme rühren, mit Süßstoff süßen, Vanilleschote entfernen, kaltstellen. Nach dem Andicken durchrühren, in Förmchen gießen und vollständig fest werden lassen.

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



Gratulation
zu Therapie und Praxis
der ketogenen
Ernährung.

6. Süße Speisen: 6.8. Soja-Pudding mit viel Eiweiß



Zutaten:

500 ml	Sojamilch (ungesüßt)
60 g	Eiweißpulver
3 Blatt	Gelatine (weiß)
1	Vanillestange
2 El	Kakao
1 El	Schoko-Nuss Creme (z.B. von Alnatura, da wenig KH)
2 El	starker Kaffee od. Espresso
4 ml	Süßstoff

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sojamilch mit Eiweißpulver mischen und mit aufgeschnittener Vanilleschote erhitzen (nicht kochen). Nacheinander Nußmus, Kakao und Kaffee einrühren bis alles eine gleichmäßige Masse ergibt. Vanilleschote entfernen, Gelatine in der heißen Creme lösen und alles in Portionsschälchen verteilen. Mehrere Stunden kaltstellen.



6. Süße Speisen: 6.9. Tiramisu



Zutaten:

- 1 St Bisquite-Boden (Grundrezept 2.2., als Blech gebacken)
- 250 g Mascarpone
- 2 Blatt Gelatine (weiß)
- 3 Eier (mittel, sehr frisch!)
- 4 El Kakao
- 200 ml starker Espresso mit Orangengeschmack (Aroma oder z.B. Tee)
- 5 ml Süßstoff

Zubereitung:

Bisquitboden backen, in Streifen (ca. 2 x 10 cm) schneiden und nebeneinander auf ein Blech legen. Orangen-Espresso (z.B. Espresso herstellen und dann Orangen-Teebeutel im Espresso ziehen lassen) mit 2 ml Süßstoff süßen. Bisquitstreifen mit Espresso tränken.

Für die Creme Eier trennen, Eiweiß zu Schnee schlagen. Eigelb mit 3 ml Süßstoff cremig schlagen, Mascarpone unterheben. Gelatine einweichen und auflösen und dann unter die Mascarponecreme ziehen. Eischnee unterheben. In geeigneter Form den Boden mit Bisquitstreifen auslegen (sollen für 3 Lagen reichen), 1/3 der Creme darauf verteilen, Kakao dünn aufsieben. Wieder Bisquitstreifen, Creme und Kakao aufschichten, dann dritte Lage Bisquit und Creme. Tiramisu mindestens 4 Stunden kaltstellen. Vor dem Servieren noch mit Kakao bestäuben.



6. Süße Speisen: 6.10. Rhabarber-Quark-Terrine



Zutaten:

500 g	Rhabarber geschält und kleingeschnitten
125 ml	Rotwein
12 Blatt	Gelatine (weiß)
250 g	Magerquark
5-10 ml	Süßstoff (nach Geschmack)

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Rhabarber in Rotwein zum Kochen bringen und ca. 5 min weich dünsten. Vom Herd nehmen und durch ein Sieb abgießen. Gelatine in der heißen Flüssigkeit lösen, Süßstoff einrühren. Flüssigkeit und Rhabarberstücke abkühlen lassen. Quark unter die abgekühlte Rotweincreme rühren bis eine gleichmäßig cremige Masse entsteht. Rhabarberstücke unterrühren und die Masse zum Angelierern kühl stellen. Sahne steif schlagen und unter die Rhabarbermasse rühren. Creme in Terrinenform oder Silikon-Backform füllen und über Nacht aushärten lassen. Silikonform umstülpen und Terrine auf Platte anrichten oder in Terrinenform servieren.

Leicht, frisch und fruchtig – perfekt für Frühling + Sommer!

