

Rezept - Süße & gesunde Nachspeise

Birnen-Buttermilch-Creme

Zutaten:

- 700 g Birnen
- 80 ml Wasser
- ½ Zitrone den Saft auspressen
- 3 EL Honig
- 1 Zimtstange
- 2 TL Agar-Agar (Gelatine)
- 150 g fettarme Sahne
- 250 g Buttermilch
- TL Zimt & Walnusskerne zum verfeinern



Zubereitung:

Die Birnen schälen, entkernen und würfeln. Mit Wasser, Zitronensaft, 1 EL Honig und der Zimtstange circa 10 Minuten köcheln. Im Anschluss die Zimtstange entfernen, und die Hälfte der Birnenwürfel pürieren (die andere Hälfte herauslegen).

Dann das Agar-Agar einrühren und das Püree nochmals aufkochen und den restlichen Honig darunter rühren. Während das Püree auskühlt die Sahne steif schlagen. Dann die Buttermilch und Zimt mit dem Birnenpüree vermischen und die Sahne unterheben.

Nun die Crème in Dessertgläser portionieren und für zwei – drei Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren noch die beiseite gestellten Birnenwürfel, die Walnüsse und etwas Zimt zum Garnieren verwenden und genießen.