

Gesundheitstreff EULE



Hirse-Mandel-Creme

Zutaten:

50 g Mandeln
100 g Hirse
100 g Wasser
100 g Sahne
1 Pr. Vollmeersalz
2 MS Vanille
50 g Honig
1 Ei Butter

Schokoladensoße:

50 g Butter
1 Ei Kakao
1 Ei Honig

150 g steif geschlagene Sahne
3 reife Bananen

1. Mandeln in der Pfanne trocken rösten, abkühlen lassen und fein hacken.
2. Fein gemahlene Hirse, die Hälfte der gehackten Mandeln, Wasser, Sahne, Salz, Vanille und Honig verrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Nachdem die Creme ein paar Minuten ausgequollen ist, die Butter unterrühren. Nun die Masse vollständig abkühlen lassen.
3. Für die Schokoladensoße alle Zutaten vorsichtig erwärmen und mit dem Schneebesen verrühren.
4. 2/3 der geschlagenen Sahne unter die Creme ziehen und den Rest in einen Spritzbeutel füllen.
5. Die Bananen schälen, aufschneiden und dekorativ auf Desserttellern anrichten. Die Hirsecreme dazu portionieren, Schokoladensoße darüber geben und mit Sahnetupfen und Mandeln bestreut servieren.

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com