



Volker Mehl: Vanille-Brombeer-Creme



Zutaten:

| | | | |
|-------|---|-----------|--------------------------------|
| 1 | Stück Ingwer (1-2 cm), in dünnen Scheiben | 100 g | Brombeeren, frisch |
| | | 100 g | Agavendicksaft |
| | | 1 | Vanilleschote, nur das Mark |
| 50 g | Kokosfett | | |
| 10 g | Rohrzucker | 1/4 Teel. | Kardamom, gemahlen |
| 400 g | Seidentofu | | |
| 150 g | Sojajoghurt mit Vanillegeschmack | | |

Zubereitung:

1. Ingwer in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Kokosfett und Zucker zugeben und **3 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten.
3. Restliche Zutaten zugeben und **15 Sek./Stufe 8** zerkleinern.
4. Dann **5 Min./50°/Stufe Sanfrührstufe** erwärmen, in Schälchen umfüllen und lauwarm servieren.

Variationen:

- Mit Limettensaft abschmecken.
- Frische Brombeeren unterrühren oder dazu servieren.
- Anstelle der Brombeeren können Sie auch frische Himbeeren oder Erdbeeren verwenden oder abgetropfte Kirschen aus dem Glas.
- Auch gekühlt sehr lecker.

Energiewerte: 361 kcal
Eiweiß: 17 g
Kohlenhydrate: 30 g
Fett: 19 g
Cholesterin: 0 mg
Ballaststoffe: 2,5 g
Schwierigkeit: leicht
Preisniveau: durchschnittlich
: Gattungen: Nachtisch
: Stichworte: ayurvedisch
: **Quelle: Volker Mehl**
: Zeitbedarf insgesamt: 20 Min.
: Erfasser/Name: Brigitte Nusime
: Erfasser/Datum: 15.10.2011