

Himbeer-Marzipan-Creme

Zutaten:

- 100 g Marzipan
- 300 ml Schlagobers
- 300 g Himbeeren, tiefgekühlt
- 2 cl Himbeergeist
- 1 Stk. Zitrone
- 70 g Kristallzucker

Fruchtspiegel: 250 g TK-Himbeeren
ca. 50 g Staubzucker
1 KL Vanillezucker

Garnieren mit 1 Tasse frische Himbeeren = 100 g
Evt. Melisse- oder Minzblätter, Waldmeisterblüten

Glasrand mit Kokosflocken vorbereiten:

2 EL Zitronensaft oder Kokossirup - 4 EL Kokosflocken



Zubereitung:

- Himbeeren auftauen und pürieren (evt. passieren)
- 5-6 Gläser mit Kokosrand vorbereiten und kühl stellen
- Marzipan mit Gabel zerdrücken, mit dem Schlagobers in einem kleinen Topf unter Rühren aufkochen, mit Schneebesen glatt rühren, 1 Minute kochen lassen
- Marzipanobers umfüllen und überkühlen lassen
- Zucker, Zitronensaft und Himbeergeist unterrühren
- Pürierte Himbeeren mit Marzipanobers vermischen, abschmecken
- Marzipan-Himbeer-Creme in die Gläser füllen
- Creme ca. 1 Stunde kühlen
- Für den Fruchtspiegel die Himbeeren mit den Geschmackstoffen pürieren und durch ein Passiersieb streichen, abschmecken
- Auf vorgekühlte Creme ca. 2 cm dick auftragen, kühlen
- Kurz vor dem Servieren frische Himbeeren auflegen, evt. anzuckern

Himbeere als Heilpflanze

Schon seit dem Altertum ist die Himbeere als Heilpflanze bekannt. Sie weist einen hohen Gehalt auf an: Vitamin C, Vitamin A, Vitamin B, Biotin, Gerbstoffen, Mineralstoffen wie Kalium, Phosphor, Kalzium und Magnesium sowie Fruchtsäuren. Aufgrund ihres geringen Zuckergehaltes sind Himbeeren besonders kalorienarm.



Die Himbeere wirkt entzündungshemmend, schweißtreibend, appetitanregend, abführend, zusammenziehend und harntreibend auf den Organismus ein. Darüber hinaus verbessern Himbeeren die Fließeigenschaften des Blutes und wirken auf den Gesamtcholesterin-Spiegel leicht senkend.

Unser HLW-Tipp :

Servieren Sie das Cremedessert mit Kokosstangerln, kl. Biskotten oder Hippengebäck!