

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Schokoladencrème

2 geh. Ei Carob

½ l Wasser

100 g Weizen (sehr fein)

3 Ei Honig

pulv. Vanille

75 g Mandeln, gehäutet u. gemahlen

1/8 l Sahne

in wenig Wasser klümpchenfrei
anrühren,
erwärmen,
und den Carob einrühren,
alles unter Rühren zum Kochen
bringen, ohne Wärmezufuhr
einige Minuten ausquellen
lassen, dann abkühlen lassen,
unterrühren:

und

und

und

steif geschlagen vorsichtig
unterheben.

Bis zum Servieren kühl
stellen.

Gesamt: 1657, 65 kcal : 8 = 207 kcal