



persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Pfirsiche mit Mascarpone-Haube

Zutaten

4 Pfirsiche oder Nektarinen
2 TL Limetten -oder Zitronensaft
2 TL Rohrohrzucker

100 g Mascarpone
1 EL Honig oder Ahornsirup
1 Msp gemahlener Kardamom
1 Msp Vanillepulver

Mandelsplitter
frische Minzblätter

Zubereitung

Früchte halbieren, in feuerfeste Form schichten, mit Limetten-Zitronensaft beträufeln und Zucker bestreuen, im Ofen ca. 10 Min. bei 180° backen.

inzwischen den Mascarpone mit dem Honig/Ahornsirup, Kardamom und Vanille verrühren.

die Mascarpone Masse in die Mulden der noch warmen Früchten füllen und nach Belieben mit Mandelsplitter und Minze garnieren und geniessen.

Kokos-Panna-cotta mit Früchten

2,5 dl Kokosmilch
2,5 dl Rahm

1 TL Agar-Agar-Pulver

1 Vanillestengel/1 TL Vanillepulver

1 Zitrone, Zeste und 1 EL Saft
1 Msp Kardamompulver
1 Msp Ingwerpulver

2-3 EL Honig/Birnel/Agavensirup

1 EL (geröstete) Kokosraspel

Nach Wunsch mit Früchten oder Fruchtkompott servieren, Rhabarber, Beeren, Steinfrüchten, Feige, Mango oder Ananas.

Kokosmilch und Rahm im Topf mit Agar-Agar Pulver anrühren, Vanillestengel aufschneiden und Samen abstreifen, alles zusammen mit Kardamom- Ingwerpulver und Zitrone aufkochen, 5 Min. auf kleinem Feuer köcheln, dabei ab und zu umrühren, zum Schluss Süsstoff dazugeben.

Die Panna cotta in Gläser füllen und mindestens 2 Std. kaltstellen.

Früchte nach Belieben schneiden, frisch oder als Kompott auf die Panna cotta verteilen, mit Kokosraspel und Minzenblatt garnieren.