

## Vollkorn-Armer-Ritter und Buttermilchmousse mit Himbeercoulis



- ++ SODBRENNEN
- + ARTHROSE
- + BLUTHOCHDRUCK
- + DARMTRÄGHEIT, VERSTOPFUNG
- + ERSCHÖPFUNG
- + GICHT
- + GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT
- + HOHER CHOLESTERINSPIEGEL
- + MUSKELKRÄMPFE
- + REIZDARM
- + WECHSELJAHRESBESCHWERDEN



- DIABETES TYP 2
- LAKTOSE-INTOLERANZ

### REZEPT FÜR 4 PERSONEN

- 250 ml kalte Buttermilch
- 200 g Holunderblütensirup
- 4 Blatt Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht
- 250 g Sahne, cremig aufgeschlagen
- 300 g frische oder TK-Himbeeren
- 95 g Zucker
- 80 ml Vollmilch
- 1 Ei, Größe L
- 1 Messerspitze Vanillemark
- 4 Scheiben Vollkornbrot, am besten altbacken, rund ausgestochen
- 1–2 EL Butterschmalz

Für die Mousse die Buttermilch mit Holunderblütensirup verrühren. 4 EL davon abnehmen und in einem kleinen Topf erhitzen. Die Gelatine ausdrücken, in die heiße, nicht kochende Flüssigkeit geben und gut einrühren. Nun mit der restlichen Flüssigkeit vermengen und die Sahne unterziehen. Sofort in Gläser füllen, dabei noch etwas Platz für das Himbeercoulis lassen. Im Kühlschrank 1 gute Stunde durchkühlen lassen.

Die Himbeeren mit 80 g Zucker aufkochen und 2–3 Minuten leicht köcheln lassen. Durch ein feines Sieb streichen und ebenfalls kalt stellen.

Die Milch kräftig mit Ei, restlichem Zucker und Vanillemark verrühren. Die Brotscheiben in der Masse gut wenden, 2 Minuten ziehen lassen. Anschließend in einer Pfanne in Butterschmalz bei mittlerer Temperatur nebeneinander von beiden Seiten backen. Dann kann man, wenn man möchte, das Brot erneut durch die Milch ziehen und noch einmal backen.

Das Himbeercoulis auf die Buttermilchmousse geben. Dazu die Armen Ritter reichen.

