

Birne Helene

Zutaten für 4 Personen:

4 kleine Birnen

500 ml Trinkmilch 1,5 % Fett

40 g Schokoladenpuddingpulver zum Kochen

2 TL Kakaopulver dunkel (ungezuckert)

Süßstoff, 1 Stück Zimtstange, Zitrone



Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. In einem passenden kleinen Kochtopf Wasser mit Zimt, Süßstoff und etwas Zitronensaft zum Kochen bringen. Die gewaschenen Birnenhälften bei kleiner Hitze köcheln lassen, ca. 15- 20 Min. Je zwei Birnenhälften in Dessertschalen portionieren.

Von der Milch ca. 100 ml zurück lassen und die übrige Milch zum Kochen bringen. Das Puddingpulver mit dem Kakao mischen und mit der kalten Milch glatt rühren. Wenn die Milch kocht das Puddingpulver einrühren und kurz aufkochen lassen. Mit Süßstoff abschmecken. Etwas abkühlen, nochmals glatt rühren und über die Birnen verteilen.

Inhalt pro Portion:

Energie 148 Kcal

Fett 3 g

Kohlenhydrate 27 g

Eiweiß 9 g

 *No.1 "Gesundheit"®*
STÄDT. KRANKENHAUS
MARIA-HILF
g G m b H

Im Gesundheitspark Brilon