

Buttermilch-Heidelbeer-Gelee

Zutaten für 4 Portionen:

500 ml Buttermilch

5 Blatt Gelatine

Süßstoff

evtl. 4 EL Diätschlagschaum

250 g Heidelbeeren

50 ml Wasser

Die Gelatine nach Packungsanweisung in Wasser auflösen und langsam in die Buttermilch einrühren. Nach dem Gelieren eventuell Diätschlagschaum unterheben und alles in 4 Schälchen portionieren. Die Schälchen in den Kühlschrank stellen.

Die Heidelbeeren antauen, im Wasser aufkochen lassen und mit Süßstoff abschmecken. Die Speisestärke anrühren, dazu geben und kurz aufkochen. Nach dem Abkühlen auf dem Buttermilch-Gelee verteilen.

Pro Portion:

Energie 87 kcal

Fett 1 g

Kohlenhydrate 11,4 g

Eiweiß 6,5 g