

Kokos-Kefir-Creme mit Papaya

Zutaten für 6 Personen:

8 Blatt weiße Gelatine
75 ml Kokosmilch
500 ml Kefir
100 ml Sahne
1 Vanilleschote, 1 Limette, unbehandelt,
Süßstoff, Minze nach Belieben
20 g Honig, flüssig
500 g Papaya
2 El Kokosraspeln

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kokosmilch und Kefir verrühren. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in einem Topf auf dem Herd auflösen. Von der Kefirmischung einige Esslöffel zu der Gelatine geben, verrühren und zügig unter die restliche Kefirmischung rühren. Mit Süßstoff abschmecken und kalt stellen. Die Sahne stif schlagen und vorsichtig unter die gelierende Kefircreme zeihen. Auf sechs Dessertschalen verteilen. Die Papaya schälen, entkernen und in Würfelschneiden. Die Vanilleschote auskratzen und das Vanillemark mit dem ausgepressten Limettensaft verrühren. Honig dazu geben und mit den Papayawürfeln vermengen. Vor dem Servieren die marinierte Papaya auf dem Kefircreme verteilen. Mit Minzblättchen garnieren.

Inhaltsstoffe pro Portion:

Energie	160 kcal
Fett	9,95 g
Kohlenhydrate	12,3 g
Eiweiß	3,8 g