

Kokoscreme mit Karamel

Zutaten für 8 Portionen:

1 l Kuhmilch 1,5 % Fett

60g Kokosraspeln

10- 12 Blatt weiße Gelatine (je nach gewünschter Festigkeit)

1 EL Zucker

150 ml Schlagsahne

Süßstoff flüssig

200 ml Milch in einem kleinen Topf mit den Kokosraspeln zum kochen bringen. 5-6 Blatt Gelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Die Gelatine ausdrücken und in der heißen Kokosmilch auflösen, 300ml kalte Milch dazu geben, mit Süßstoff abschmecken und auf 8 Portionsschälchen verteilen. Im Kühlschrank aufbewahren.

1 gehäufter EL Zucker in einem Topf erhitzen bis der Zucker eine mittelbraune Farbe hat. Den Karamell mit 200ml Milch ablöschen. 5-6 Blatt Gelatine nach dem Einweichen in der Karamellmilch auflösen, 300ml kalte Milch hinzufügen und mit Süßstoff abschmecken.

Wenn die Kokoscreme geliert ist, die Schälchen mit der Karamellmilch füllen und wieder kalt stellen.

Die Sahne steif schlagen und zum Schluss das Dessert mit Sahnetupfen garnieren.



Pro Person:

Energie 165 kcal

Fett 12 g

Kohlenhydrate 7 g

Eiweiß 6 g