



IMMANUEL
DIAKONIE

IMMANUEL.KOCHT

herzgesund mit Marketa Schellenberg

TROPICAL CUP

• Wir wünschen guten Appetit •

IMMANUEL.KOCHT

TROPICAL CUP

(vegan, lactosefrei, glutenfrei)

für 4–6 Portionen Nachspeise oder 10–12 Kostproben

Die Zutaten

250 g	Kokosmilch	300 g	frisch zubereiteter
250 g	Reisdrink oder Sojadrink		Obstsalat aus
40 g	Roh-Rohrzucker		exotischen Früchten
35 g	Reisvollkornmehl	200 g	Mangopüree
20 g	Bitterschokolade	nach Belieben	Kokosflocken
1 Prise	Vanille oder gemahlene Tonkabohne		

Die Zubereitung

100 ml Reisdrink in eine Schüssel gießen. Restliche Flüssigkeit in einem großen Topf vorsichtig zum Kochen bringen, dabei immer wieder umrühren. Vanille oder Tonkabohne zugeben. Währenddessen das Reismehl mit dem kalten Reisdrink gut verrühren. Sobald die Flüssigkeit kocht, den Zucker zugeben und unter ständigem Rühren die Mehlmischung einrühren und aufkochen lassen, ca. 2 min weiter kochen. Schokolade zugeben und auflösen lassen.

Vom Herd nehmen und den Topf im kalten Wasserbad möglichst rasch abkühlen, dabei immer mal wieder umrühren.

Obstsalat in Gläser verteilen, Creme darüber verteilen. Als letzte Schicht etwas Mangopüree angießen. Mit Früchten und Kokosflocken garnieren.

Der Gesundheitsfaktor

Diese Zubereitung kombiniert frische, vitaminreiche Früchte mit einer leichten Crème aus Vollkorngetreide, was eine besonders gute Aufnahme von Eisen aus dem vollen Korn bewirkt. Die Nachspeise ist frei von tierischen Fetten und insgesamt kalorienarm.

Durch den Einsatz von süßen Früchten sinkt der Anteil an isoliertem Zucker.

Diese Crème eignet sich sehr gut als eine Pausenmahlzeit für Schulkinder.