

Dessert „Frische Früchte mit Vanillecreme“

Zutaten für die Vanillecreme:

| | |
|-----------|---|
| 200 g | Sahne |
| 200 g | Schmand |
| 2 geh. EL | Akazien-Honig (oder andere milde flüssige Sorte) |
| 3/4 TL | echte Vanille, gemahlen |
| 1 TL | abgeriebene Schale von unbehandelter Zitrone |



Als Früchte:

| | |
|-----------|--|
| ca. 400 g | frische Früchte z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren, Ananas, Mango, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Honigmelone, Orange, Grapefruit, Mandarine, Kaki.... |
|-----------|--|

Zubereitung:

Zuerst die Sahne fast steif schlagen und kaltstellen.

In einer Rührschüssel Schmand, Honig, Vanille und Zitronenschalenabrieb gründlich miteinander verrühren. Dann die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Creme bis zum Servieren in den Kühlschrank geben.

Vor dem Servieren noch einmal vorsichtig umrühren und ggf. noch mit etwas Honig und Vanille abschmecken.

Die Früchte, wenn nötig, kurz kalt abwaschen, ggf. schälen bzw. filetieren und in mundgerechte Stücke schneiden.

Früchte in Dessert-Gläser füllen und kurz vor dem Servieren die Vanillecreme darüber verteilen. Dekoration: z. B. Blätter von Erdbeeren, Zitronenmelisse oder Pfefferminze dekorieren.

Anne Bieback – Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB

www.vollwertgenuss.de

Instagram: [bee_backs_veggiekitchen](#)