

Fluffige-Buttermilch-Creme (darmfreundlich)



Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 ml reine Buttermilch
- 250 g Himbeeren
- ½ TL Agar Agar
- 125 ml Sahne
- 25 g Puderzucker
- Etwas Pfefferminz-Blätter

Zubereitung:

- Lösen Sie den Agar-Agar nach Anleitung auf.
- Geben Sie diesen anschließend in die Buttermilch und rühren den Puderzucker unter.
- Schlagen Sie die Sahne cremig und heben sie diese vorsichtig unter die Buttermilch.
- Füllen Sie das Dessert nun in 4 Schälchen und stellen alles für 20 Minuten in den Kühlschrank.
- Die Himbeeren in der Zwischenzeit waschen und durch ein Sieb streichen. Das Fruchtmus auf der Buttermilch-Creme garnieren. Die Pfefferminz-Blätter waschen und als Highlight auf der Mousse platzieren. Guten Appetit!

Diese Fluffige-Buttermilch-Creme stammt aus dem Buch *“OPTIMALE ERNÄHRUNG BEI DIVERTIKULITIS – Das Kochbuch mit 115 leicht umsetzbaren Rezepten für einen beschwerdefreien Alltag bei Divertikulitis”*