

# Slim & smart: Desserts für Badi und Bikini

In süßen Frühlingsdesserts baden und gleichzeitig auf die Linie schauen? Das gibts nicht? Doch! Die leichten Nachspeisen aus Ricotta, Sauermilch & Co. sind echte Schlemmerdesserts zum Schlankwerden! Damit Sie rechtzeitig «Badi-fit» und «Bikini-konform» werden. Kein Quark!

## MIT HÜTTENKÄSE

### Erdbeerschichtcrème

Für 4 Personen

- 1 Zitrone
- 500 g Erdbeeren
- 2 EL Puderzucker
- 400 g Hüttenkäse *Slimline*
- 2 Becher Joghurt *nature, Slimline*, 360 g
- 6 EL Rohrzucker *gemahlen*

Zitrone auspressen. 4 Erdbeeren für die Dekoration beiseite stellen. Erdbeeren zuerst in Scheiben, dann in Streifen schneiden und mit Puderzucker mischen. Zugedeckt kühl stellen. Hüttenkäse mit Joghurt, Zitronensaft und Zucker pürieren. Die Crème durch ein Sieb streichen. Erdbeeren und Crème schichtweise in 4 Gläser füllen. Mit den zurückbehaltenen Erdbeeren garnieren. Sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten  
 Pro Person ca. 18 g Eiweiss,  
 1 g Fett, 37 g Kohlenhydrate,  
 950 kJ/230 kcal



## MIT RICOTTA

### Heisse Erdbeeren mit Kokosschaum

Für 4 Personen

- 250 g Ricotta
- 1 dl Kokosnussmilch
- 70 g Zucker
- 2 Eiweiss
- 1 Prise Salz
- 2 EL Kokosraspel
- 500 g Erdbeeren
- 4 EL Maraschino *nach Belieben*
- Puderzucker

1 Ricotta, Kokosnussmilch und 2 EL Zucker gut verrühren. Eiweiss mit Salz steif schlagen und den restlichen Zucker dazurühren. Unter die Ricottamasse ziehen. Zugedeckt kühl stellen.

2 Grillfunktion oder Oberhitze des Backofens auf 250 °C einschalten. Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fettzugabe hellbraun rösten und beiseite stellen. Erdbeeren in Scheiben schneiden und auf vier Tellern anrichten. Mit Maraschino beträufeln und mit Puderzucker bestäuben. Die Teller auf der obersten Rille des Ofens einschieben. Erdbeeren ca. 3 Minuten unter dem Grill erhitzen. Kokosschaum mit Kokosraspel bestreuen und kalt zu den heißen Erdbeeren servieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten  
 Pro Person ca. 10 g Eiweiss,  
 16 g Fett, 35 g Kohlenhydrate,  
 1450 kJ/340 kcal







## MIT SAUERMILCH

**Buttermilch-Savarin  
mit Rhabarber**

Für 4 Savarinförmchen à 1 dl

**SAVARIN:**  
**100 g Mehl**  
**30 g Mandeln gemahlen**  
**2 EL Zucker**  
**10 g Butter**  
**10 g Hefe**  
**1 dl Buttermilch nature**  
**Butter für die Förmchen**

**KOMPOTT:**  
**400 g Rhabarber**  
**4 EL Zucker**

**SAUCE:**  
**150 g Sauermilch (M-Dessert)**  
**1 EL Zucker**

**SIRUP:**  
**1 dl Wasser**  
**2 EL Amaretto**  
**50 g Puderzucker**

**1** Mehl, Mandeln und Zucker in einer Schüssel mischen. Butter schmelzen. Hefe mit Buttermilch anrühren und samt der Butter zur Mehlmischung rühren. Den Teig mit einer Kelle klopfen. Zugedeckt ca. 1 Stunde aufgehen lassen.

**2** Inzwischen Rhabarber schälen, in Stücke schneiden. Mit dem Zucker ca. 3 Minuten dünsten, auskühlen lassen. Sauermilch mit Zucker verrühren, kühl stellen. Sirupzutaten gut mischen.

**3** Ofen auf 200 °C vorheizen. Förmchen ausbuttern. Savarinteig in die Förmchen verteilen. In der unteren Ofenhälfte 15–20 Minuten backen. Gebäck aus den Förmchen lösen und auskühlen lassen.

**4** Zum Fertigstellen das Gebäck in die Förmchen legen, mit einer Gabel einstechen. Mit dem Sirup tränken. Savarins auf Teller stürzen, mit Kompott füllen und die Sauermilchsauce dazuservieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten  
 + ca. 1 Stunde aufgehen lassen  
 + ca. 20 Minuten backen

Pro Portion ca. 7 g Eiweiss,  
 13 g Fett, 55 g Kohlenhydrate,  
 1600 kJ/380 kcal



## MIT BLANC BATTU

**Rhabarber-Pudding  
auf Himbeercoulis**

Für 4 Förmchen à 1,25 dl

**250 g Blanc battu Slimline**  
**150 g Rhabarber**  
**50 g Zucker**  
**2 Blatt Gelatine**  
**250 g Himbeeren tiefgekühlt**  
**4–8 EL Ahornsirup**

**1** Blanc battu in eine Schüssel geben. Rhabarber schälen, klein schneiden und mit Zucker ca. 5 Minuten weich dünsten. Im Cutter pürieren und auskühlen lassen. Gelatine in viel kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in einer kleinen Pfanne mit 2 EL Wasser erhitzen. Pfanne vom Herd nehmen, 3–4 EL Rhabarbermus löffelfeise zur Gelatine rühren. Gelatinemasse zurück zum restlichen Mus rühren. Durch ein Sieb zum Blanc battu streichen, gut mischen. Masse in kalt ausgespülte Förmchen geben. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Stunden fest werden lassen.

**2** Einige Himbeeren für die Garnitur beiseite legen. Himbeeren antauen lassen, im Cutter pürieren, durch ein Sieb streichen und auf 4 Tellern anrichten. Die Puddingförmchen kurz in heisses Wasser tauchen. Puddinge auf Himbeercoulis stürzen. Ahornsirup darüber träufeln und mit Himbeeren garnieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten  
 + ca. 2 Stunden kühlen

Pro Portion ca. 7 g Eiweiss,  
 0,5 g Fett, 39 g Kohlenhydrate,  
 800 kJ/190 kcal