

Hirsepudding mit Fruchtsauce

Zutaten für 10 Portionen

220 g Hirsemehl
Mark von einer Vanilleschote
250 g Milch
140 g Margarine
4 Eiweiß und 2 Eiweiß
6 Dotter
50 g Zucker (Süßstoff)

Fruchtsauce:

500 g Erdbeeren
Süßstoff
1/8 Orangensaft
Stärkemehl

Zubereitung:

Rohr auf 160° vorwärmen
Hirsemehl in Margarine anschwitzen, mit Milch aufgießen, bei schwacher Hitze solange rühren bis die Milch vom Mehl aufgenommen ist. Vanillemark dazugeben.
3 min. abkühlen lassen. 2 Eiweiß und 6 Dotter untermischen
4 Eiweiß mit Fruchtzucker (Süßstoff) steif schlagen und unterheben.
In befettete Timbals füllen und im Wasserbad bei 75 ° Wassertemperatur 25 min. backen
Wenn sie keine Timbals haben geht es auch in Kaffeetassen

Sauce:

Erdbeeren waschen, putzen, mit Orangensaft und Süßstoff aufkochen, passieren oder mixen, mit im kaltem Wasser aufgelöstem Stärkemehl leicht binden.

www.wittlinger-therapiezentrum.com