

Zitronen-Buttermilch-Dessert

Die erfrischend-fruchtige Dessertkreation lässt sich prima am Vortag zubereiten!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, eifrei, milchfrei und fruktosearm siehe Tipp am Rezeptende



Für 4-6 Personen

250g Quark (ggf. laktosefrei)
½ L Buttermilch (ggf. laktosefrei)
150g Zucker
1 P. Vanillezucker
10 Blatt Gelatine
Saft von 2 Zitronen
200ml Schlagsahne (ggf. laktosefrei)

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
2. Quark, Buttermilch, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft verrühren.
3. Die Gelatine ausdrücken und mit 5 EL heißem Wasser auflösen. Gelatine sofort unter das Buttermilchgemisch rühren.
4. Die steif geschlagene Sahne locker unterheben.
5. Die Masse in Dessertschälchen füllen und mindestens 3 Stunden kühl stellen.

Milchfrei – Tipp: Quark durch eine Quarkalternative auf Sojabasis einsetzen. Buttermilch durch 450g Joghurtersatz auf Mandelbasis austauschen. Einen aufschlagbaren Sahneersatz auf Kokos-, Soja- oder Mandelbasis anstatt Sahne verwenden.

Fruktosearm-Tipp: Saft von Limetten anstatt Zitronensaft einsetzen. Zucker durch 180g Reissirup tauschen. Etwas Vanillearoma anstatt Vanillezucker verwenden.

