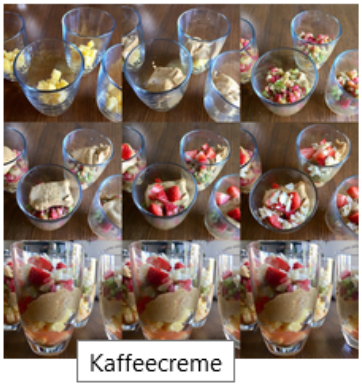
PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
4	20 min	easy

Rezept

KAFFEECREME MIT ERDBEEREN UND ANANAS


Kaffeecreme

Der aktuelle Trend im Netz ist je gerade der sogenannte Dalgona Kaffee. Dabei wird Instant Kaffee mit heißem Wasser und Zucker (jeweils im gleichen Verhältnis) mit einem Quirl so lange verrührt, bis eine sehr fluffige Creme entsteht. Diese Creme ist Eischnee sehr ähnlich, heißt viele Luftbläschen sorgen dafür dass sie ein großes Volumen erreicht. Naja, wie würde das nun in der LC Version aussehen? Zucker ist ja raus – also zumindest der klassische Haushaltszucker. Da ich ein Freund des Espresso Kaffees und vor allem des Kaffees aus frisch gemahlenen Bohnen bin, habe ich im Netz eine Version mit Espresso gefunden. Wem der Espresso zu stark ist, kann dazu auch normalen Kaffee, auch entkoffeiniert nehmen. Ich gehe sogar davon aus, dass es mit quasi jeder Flüssigkeit gehen wird (Ich bin noch am Testen. Bei Erfolg gibt es hier sicher bald die ein oder andere Fluff-Variante). Der entscheidende Faktor ist aus meiner Sicht a) ein leistungsstarker Quirl und b) auf jeden Fall der Einsatz von Xanthan.

Auch wenn es wieder einmal etwas exotisch klingt, so „kennt" jeder Xanthan Gum, sofern er schon einmal Eiscreme aus dem Einzelhandel gegessen hat. In fast allen Sorten findet sich Xanthan als Zutat, die das Eis geschmeidig und streichzart hält.

Ob die Version mit Instant Kaffee oder die mit Xanthan – als Topping für den Eiscafé, den Obstsalat oder auch die warme Mandelmilch ist sie auf jeden Fall mehr als geeignet. Ich habe diese Kaffeecreme die Tage auch als Füllung für eine Bisquitrolle genutzt. Auch hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt!

ZUTATEN

Ein super Dessert- oder Kaffee-Topping mit nur rund 3 Kalorien pro Portion! Zusammen mit Erdbeeren und Ananas – ein perfekter Nachtisch!

Für die Kaffeecreme:

- 5-6 Tassen Espresso oder eine Tasse Kaffee
- 70 g pulverisiertes Erythrit (Süße je nach Geschmack)
- gestrichener TL Xanthan

Das Obst:

- eine Schale Erdbeeren
- 2-3 Standen Rhabarber
- frische Ananas

Für das Mandelkrokant:

- 2 EL Erythrit
- 2 EL Mandeln gehackt

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

VORBEREITUNG

Stelle eine Tasse mit Kaffee oder der angegebenen Anzahl Espresso für 1 Std. in das Gefrierfach, so dass diese dann schön kalt aber nicht gefroren ist.

SCHRITT 1

Wasche und schneide das Obst in kleine Würfel.

SCHRITT 2

Gib den Kaffee, das Xanthan und das pulverisierte Erythrit in einen Behälter und verquirle alles so lange, bis es ca. das doppelte Volumen hat und eine sehr cremige luftige Masse wird.

SCHRITT 3

Schichte Obst und Kaffeecreme z.B. in ein Glas.

SCHRITT 4

Erhitze das Erythrit und die gehackten Mandeln in einer Pfanne, bis das Erythrit komplett flüssig und die Mandeln leicht gebräunt sind. Danach schüttest Du diese Mischung am besten auf ein Stück Backpapier und lässt es vollständig abkühlen. Achtung: flüssiges Erythrit ist sehr sehr heiß! Ist es kalt, kannst Du es auseinander brechen und dann als Topping auf Dein Dessert geben – dann hast Du auch noch den Crunchеffekt dabei.