

Holunderbeeren-Mousse mit Vanille-Birnen



Zutaten für 1 Portion

- 1 gut gekühlte Flasche Fresubin® PRO Drink Vanille
- 1 kleine Birne
- 1 kleiner Tropfen Vanilleextrakt
- 1-2 TL Honig oder Zucker
- 3-4 EL reiner Holundersaft
- 3-5 ML Instant-Andickungspulver
- nach Belieben Honig oder Zucker

Nährwerte pro Portion

Energie..... 568 kcal
 Eiweiss..... 29 g
 Kohlenhydrate 66 g
 Fett..... 19 g



Zubereitung

1. Die Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Birnenwürfel mit dem Vanilleextrakt und 2 Esslöffeln Wasser aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 5-10 Minuten, je nach Reifegrad der Birne, köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Nach Belieben mit Honig oder Zucker süssen.
2. Fresubin® PRO Drink Vanille mit dem Holundersaft und dem Instant-Andickungspulver mit einem Handrührgerät oder Schwingbesen 1 Minute lang aufschlagen, bis die Masse cremig ist. Nach Belieben Honig oder Zucker einrühren. Die Mousse 2-3 Minuten ruhen lassen. Die Mousse in eine Schüssel geben und mit den Vanille-Birnen servieren.

TIPP

Besonders schnell lässt sich die Mousse zubereiten, wenn Sie abgetropfte und gewürfelte Dosenfrüchte als Topping verwenden.