

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Kaffee-Sahne-Dessert

250 cm<sup>3</sup> kochendes Wasser

4 TI löslichem Bohnenkaffee

350 cm<sup>3</sup> Sahne

1 El Ahornsirup (od. 1 El – 2 El Honig)

15 g = 3 geh. TI Kakaopulver

3 Msp. Kardamom

1 gestr. TI Agar-Agar

50 cm<sup>3</sup> Sahne

Kaffee herstellen aus:

mit

hinzufügen:

umrühren u. nochmals

z. Kochen bringen,

mit

verquirlen u. in die

kochende Kaffee-Sahne

einrühren. 2 Min. unter

Rühren kochen lassen,

dann in kl. Förmchen

(ersatzweise kl. Tassen)

gießen, kühl stellen u. fest

werden lassen.

Gesamt: 1406,8 kcal : 6 = 235 kcal

Verzieren: auf Teller stürzen u. mit Sahnetupfer u. Schokoblättern  
anrichten!