



Hirseflocken-Mascarpone-Köpfchen

Ein edles Dessert - und sehr fein!
Ideal zum Vorbereiten.

für 4 - 6 Förmchen

Zeitaufwand: Zubereitung 10 Min., kühl
stellen 3 Stunden



Tipp

* Agar-Agar ist ein rein pflanzliches Produkt aus Meeresalgen, geschmacksneutral und eignet sich als Binde- und Geliermittel anstelle von Gelatine. Wichtig: das Pulver immer mit Wasser anrühren, nie mit Rahm, da dadurch die Bindekraft verloren geht. Erhältlich im Bioladen oder Reformhaus.

Zubereitung

4	dl	Milch	
1	Prise	Meersalz	
60	g	goldiger Vollrohrzucker	
1	Beutel	Vanillezucker	
80	g	Zwicky-Bio-Hirseflocken	in einer Pfanne unter Rühren aufkochen
½	TL	Agar-Agar-Pulver*	
2-3	EL	Wasser	Pulver in Wasser auflösen und zur Milch geben, ca. 4 - 5 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen, Pfanne vom Herd nehmen, auskühlen lassen.
250	g	Mascarpone	unter die ausgekühlte Masse mischen, in kalt ausgespülte Puddingförmchen füllen und 3 Std. kühl stellen
500	g	Erdbeeren, in Scheiben geschnitten	den Rand der Förmchen mit einem Messer sorgfältig lösen, dann die Köpfchen auf einen Teller stürzen, mit den Beeren nach Belieben garnieren

Statt Puddingförmchen können auch Tassen, Joghurtbecher oder eine Terrinenform verwendet werden.

Hirse wirkt positiv auf Haut, Haare und Nägel. Goldhirse ist geschälte und polierte Hirse, der in einem speziellen Verfahren die Bitterstoffe entzogen werden.

Für Linienbewusste: Statt Mascarpone kann auch Magerquark verwendet werden.