



Kalorienarme Milch Kuchen

Description

Zutaten:

1 Liter fettarme oder fettarme Milch
100 g Maisstärke
1 Päckchen Vanillin
40 g Pulver-Süßholzextrakt (alternativ ca. 60 g Zucker)

Anleitung:

Herstellung der Vanillecreme:

Gießen Sie die Milch in einen Topf und fügen Sie die gesiebte Maisstärke hinzu. Rühren Sie gründlich mit einem Schneebesen, um Klumpen zu vermeiden, und stellen Sie sicher, dass sich die Maisstärke vollständig in der Milch auflöst.

Fügen Sie das Vanillin hinzu, um die Creme zu aromatisieren. Erhitzen Sie den Topf bei mittlerer Hitze und rühren Sie kontinuierlich, bis die Creme zu verdicken beginnt.

Sobald die Creme die gewünschte Konsistenz erreicht hat (sie sollte dick, aber dennoch fließend sein), nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen Sie die Creme abkühlen.

Zugabe des Süßholzwurzelstoffs:

Wenn die Creme lauwarm ist, fügen Sie den Süßholzwurzelstoff nach Belieben hinzu und rühren Sie gut um. Probieren Sie und passen Sie die Süßholzwurzelmenge gegebenenfalls an Ihre Vorlieben an. Beachten Sie, dass Süßholzwurzelstoffs intensiver sein können als Zucker, daher sollten Sie ihn allmählich hinzuzufügen und zwischendurch probieren.

Zusammenstellung des Kuchens:

Gießen Sie die Hälfte der Creme in eine mit Frischhaltefolie ausgekleidete Kuchenform. Verwenden Sie die Rückseite eines Löffels, um die Creme zu glätten und eine gleichmäßige Schicht zu bilden.

Bedecken Sie die Creme mit einer weiteren Schicht Frischhaltefolie und stellen Sie die Form für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank, bis die Creme vollständig fest ist.

Dekoration und Servieren:

Sobald die erste Hälfte des Kuchens fest geworden ist, gießen Sie vorsichtig den Rest der Creme darüber und glätten Sie sie sorgfältig.

Stellen Sie die Form erneut für mindestens weitere 2 Stunden oder bis der Kuchen vollständig fest ist, in den Kühlschrank.
Zum Servieren nehmen Sie den Kuchen aus der Form und dekorieren Sie ihn nach Belieben mit frischem Obst, dunklen Schokoladenraspeln oder einer Prise dunklem Kakao.



Category

1. Kuchen und Kekse

Date Created

Mai 28, 2024

Author

jeanny

default watermark