

Kuhle Dessert- Rezepte



Für alle,
die gerne
Süßes
genießen!

mehr Milch - mehr Spaß

**VOLLE
KANNE
LEBEN!**

www.karlotta-unterwegs.de



**Karlotta, eine
echte Genusskuh.**

„Ich bin's wieder:
Karlotta,
unterwegs zum
süßen Leben.“

„*Ich liebe Desserts! Ihr auch? Umso besser, wenn man Süßes genießen und gleichzeitig noch etwas für die Gesundheit tun kann. In meinen Rezepten stehen starke Knochen, kräftige Muckis und ein fittes Köpfchen gleich mit auf der Zutatenliste. Kuuuhl, oder?*

Und weil Milchprodukte volle Kanne kuuhlinarisch sind, findet ihr in diesem Heft jede Menge Rezepte, die euer Leben versüßen!“

„Denn eines ist klar:
Genuss ist ein Muuuh, äh Muss!“

Eure Karlotta

**Milch und Milchprodukte –
Gesundheit, die schmeckt!**



Milch und Milchprodukte sind fester Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Und bei so viel Auswahl – von herzhaftem Käse bis hin zur süßen Sahne – ist für jeden etwas dabei. Milchprodukte liefern:

- Kalzium und Phosphor: Diese Mineralstoffe braucht der Körper für den Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen. So viel Kalzium wie Milch enthält kein anderes Nahrungsmittel. Der Kalziumgehalt ist übrigens unabhängig vom Fettgehalt!
- Vitamine: Milch ist auch Träger der fettlöslichen und für den Körper sehr wichtigen Vitamine A, D, E und K.
- Milchfett: Das hochwertige und leicht verdauliche Milchfett enthält wertvolle Fettsäuren. Von mager bis sahnig kann individuell gewählt werden.

Milch – am besten 3x täglich!

Milch und Milchprodukte sind gesund für unseren Körper. Aber wie viel davon soll es sein? Drei Portionen täglich sind ausreichend. Eine Portion kann sein:

- 1 Glas (250 ml) Trinkmilch
- 1 Becher Joghurt
- 200 g Quark

Unser Vorschlag für Genießer:

Abwechslung schmeckt! So wird die 3-Portionen-Regel niemals langweilig, im Gegenteil.

Unter
www.karlotta-unterwegs.de
warten immer mehr Informa-
tionen und Tipps rund um Milch
und Milchprodukte auf Sie.
Reinschauen lohnt sich!

Desserts verführen. Widerstand zwecklos.

Das Dessert ist die Krönung eines jeden gelungenen Menüs. Da sind sich Genießer einig. Egal wie üppig die vorhergehende Mahlzeit war, für eine gute Nachspeise findet sich immer noch ein Plätzchen im Magen.

Es empfiehlt sich sogar, das süße Vergnügen mit der Hauptmahlzeit zu kombinieren. Das stillt den Süßhunger. Naschereien zwischendurch – die den Blutzuckerspiegel ungünstig in die Höhe schnellen lassen – haben so keine Chance!

Sahne & Co. – der Traum ewigen Schlemmens.

Sahne & Co. dürfen in der süßen Küche nicht fehlen – sie verleihen Desserts das gewisse cremige Etwas. Je nach Fettgehalt, Konsistenz und Geschmack kommen die verschiedenen Sahneprodukte zum Einsatz:

Süße Sahneprodukte:

- Kaffeesahne (10–15 % Fett)
- Schlagsahne (mind. 30 % Fett)
- Crème double (mind. 40 % Fett)

Saure Sahneprodukte:

- Saure Sahne (mind. 10 % Fett)
- Schmand (20–28 % Fett)
- Crème fraîche (mind. 30 % Fett)



Avocado-creme mit Himbeersauce Nicht nur lecker – auch gesund!

Zubereitung:

- Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben. Avocados halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und zum Zitronensaft geben. (Alternativ: Avocados schälen, dann vom Kern lösen.) Zucker, Vanillezucker und Schmand zugeben und alles mit dem Stabmixer pürieren.
- Vorsichtig den Joghurt unter die Creme ziehen. Die Avocado-creme in Gläser füllen. Bis zum Servieren kühl stellen. (Nicht länger als 2–3 Stunden, da die Creme sonst braun wird!)
- Einige schöne Himbeeren für die Dekoration beiseitelegen. Restliche Himbeeren mit dem Zucker in einem hohen Becher mit dem Stabmixer pürieren. Die Masse durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. Sauce kühl stellen.
- Zum Servieren die Avocado-creme mit Himbeersauce und Himbeeren garnieren.

Zutaten für 4 Personen

Himbeersauce:

- 250 g Himbeeren
- 1–2 EL Zucker

Avocado-creme:

- Saft von 1 Zitrone
- 2 reife Avocados
- 3–4 EL Zucker
- 1 P. Bourbon-Vanillezucker
- 200 g Schmand
- 200 g Naturjoghurt

Tipp:
Genießen erlaubt!



Heidelbeer-Eis im „Brandy Basket“

Zubereitung „Brandy Basket“:

1. Backofen auf 220 °C Ober- /Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Butter und Zucker in einer Schüssel mit dem Handrührgerät verrühren.
3. Mehl dazu sieben und mit Honig und Ingwerpulver gut verrühren.
4. Teig zu einer Rolle formen und in 12 Stücke teilen. Diese zu Kugeln formen und jeweils 6 auf das Backblech legen – der Teig läuft beim Backen weit auseinander. (Am besten in zwei Durchgängen backen!)
5. Backblech einschieben und 5 Minuten backen. Dabei zerläuft die Kugel zu einer runden Scheibe. Der Teig ist fertig, wenn er durch und durch goldgelb gebacken ist. Die Ränder können dabei etwas dunkler werden. 6 Gläser mit einem Durchmesser von 3–4 cm bereitstellen.
6. Backblech herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Das Backpapier nicht vom Blech ziehen, da der Teig ansonsten leicht verformt.
7. Die Teigfladen mit einer Palette abnehmen und über die umgedrehten Gläser legen. Falls notwendig, mit den Händen das Körbchen formen. Ist der Fladen zu kalt geworden, kann er nochmals kurz in den Backofen geschoben werden.

Variante:

Auf die umgedrehten Gläser können auch Ausstecher aus der Weihnachtsbäckerei gelegt werden. Die Teigfladen nehmen so z. B. die Form eines Herzens oder Sternes an. Allerdings darf der Teig nicht mehr allzu warm sein, da der Fladen ansonsten „durchrutscht“. Über einen Kochlöffel gewickelt entstehen die klassischen „Brandy Snaps“. Noch warm kann der Fladen aber in jede gewünschte Form drapiert werden.

Zutaten für 12 Brandy Baskets:

- 30 g weiche Butter
- 55 g Zucker
- 30 g Mehl
- 30 g Honig
- ½ TL Ingwerpulver



Tipp: Brandy Baskets lassen sich trocken einige Tage aufbewahren, sind also ideal zum Vorbereiten.

Zubereitung Heidelbeer-Eis:

1. TK-Heidelbeeren, 3–4 Minuten antauen lassen.
1 EL für die Dekoration beiseite stellen.
2. Die Hälfte der Heidelbeeren mit den restlichen Zutaten in ein schmales, hohes Gefäß geben. Mit dem Pürierstab fein pürieren, zweite Portion Heidelbeeren dazugeben und ebenfalls pürieren. Sofort in den Brandy Baskets anrichten. Mit den restlichen Blaubeeren und evtl. Zitronenzesten garnieren.

- Zutaten für 4 Portionen:**
- 300 g TK-Heidelbeeren
 - 2 EL Puderzucker
 - 150–200 ml kalte Vollmilch
 - Bio-Zitrone (zur Dekoration)



„Drei Portionen Milchprodukte werden pro Tag empfohlen. Bereits 250 ml Trinkmilch zählen als eine Portion!“

„Eisberg“

Zugegeben – beim ersten Blick auf die Zutaten denkt man nicht an eine „leichte“ Nachspeise. Aber je nach Größe des „Eisbrockens“ haben Sie die Dessert-Kalorien sicher im Griff. Die Zubereitung ist sehr einfach, geht sehr schnell und der Effekt bei Tisch ist – sehr groß!

Zubereitung:

1. Ofen auf 175 °C Ober- /Unterhitze vorheizen.
2. Aus dem Blätterteig 5 gleich große Rechtecke schneiden und diese halbieren.
3. Kirschen abtropfen lassen und jeweils 5–6 Kirschen in einer Reihe auf eine Blätterteigplatte legen und aufwickeln. (Kirschsafte bleibt übrig.)
4. In Summe ergeben sich 10 Rollen, die etwa 15–20 Minuten gebacken werden. Anschließend abkühlen lassen. (Kann gut vorbereitet werden!)
5. Crememasse schlagen aus Schmand, Zucker und Sahnesteif.

Aufbau des Eisbergs:

1. Basis bilden 4 nebeneinander gelegte Rollen, die mit etwas Creme bestrichen werden.
2. Darauf kommen 3 Rollen, die dünn mit Creme bestrichen werden.
3. Darauf kommen wieder 2 Rollen, die dünn mit Creme bestrichen werden.
4. Die letzte Rolle als „Gipfel“ darauf setzen.
5. Den ganzen „Eisberg“ mit Creme bestreichen und mit Kokosraspeln überziehen.
6. Etwas durchziehen lassen und in relativ dünnen Scheiben geschnitten servieren.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Rolle Blätterteig aus der Kühltheke
- 1 Glas entsteinte Sauerkirschen
- 2 Becher Schmand (je 200 g)
- 100 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 2 P. Sahnesteif
- Kokosraspeln

Beeren-Tiramisu – eine leichte, fruchtige Version des Klassikers

Zubereitung:

1. Sahne steif schlagen, Zucker und Vanille zufügen. Anschließend Hüttenkäse und Quark unterheben.
2. Biskuitstangen in eine eckige Auflaufform legen und mit Saft-Likör-Mischung beträufeln.
3. 1/3 der Creme einfüllen und mit der Hälfte der Beeren belegen.
4. Dann wieder Biskuitstangen auflegen, beträufeln und mit 1/3 der Creme und den restlichen Beeren belegen.
5. Zum Schluss die restliche Creme aufstreichen.

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Sahne
- 200 g Magerquark
- 400 g Hüttenkäse
- 2 EL Zucker
- 1 P. Bourbon-Vanille
- 200 g Löffelbiskuits
- 300 g TK-Beerenmischung
- 150 ml roter Fruchtsaft
- 1–2 EL Fruchtlikör (Erdbeere oder Brombeere)



Tipp zu den Beeren:
Etwas Vanillezucker über die Beeren streuen, das hebt das Aroma der Früchte.



Marzipan-Schlemmerei mit Schokoladensauce

Etwas aufwändiger, dafür gut vorzubereiten!

Zubereitung Schokoladensauce:

1. Sahne aufkochen.
2. In der Zwischenzeit Kuvertüre fein hacken, in die heiße Sahne rühren und darin auflösen.
3. Orangenschale je nach Geschmack zufügen und die Sauce erkalten lassen.

Zubereitung Marzipan-Schlemmerei:

1. Sahne steif schlagen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
2. Marzipanrohmasse grob raspeln. Eier trennen. Eigelb sowie 2 EL Mandellikör zum Marzipan geben. Mit den Quirlen des Handrührers 4 Minuten schaumig schlagen.
3. Restlichen Mandellikör erwärmen, Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Gelatine-Mandellikör-Mischung unter die Marzipanmasse rühren.
4. Eiweiß mit einer Prise Salz und dem Zucker steif schlagen. Abwechselnd Eiweiß und Sahne mit einem Schneebesen unter die Marzipanmasse heben.

Die abgekühlte Schokoladensauce durch ein Sieb gießen. Je 2–3 EL Schokoladensauce in Gläser oder Schälchen verteilen. (Etwas Sauce für die Dekoration übrig lassen.) Marzipan-Mousse vorsichtig darauf setzen und 2–3 Stunden kalt stellen. Wird die Mousse vorher probiert, ist sie möglicherweise noch nicht fest, was jedoch an dem feinen Geschmack nichts ändert!

Dekoration: Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Vor dem Servieren die restliche Schokoladensauce auf der Marzipan-Schlemmerei verteilen und mit den Mandelblättchen bestreuen.

Zutaten für 4 Personen

Schokoladensauce:

- 150 ml Schlagsahne
- 100 g Zartbitterkuvertüre
- Abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange (Alternativ: Fertigprodukt)

Marzipan-Schlemmerei:

- 250 ml Schlagsahne
- 4 frische Eier (Größe M)
- 100 g Marzipanrohmasse
- 6 EL Mandellikör
- 4 Blatt weiße Gelatine
- Salz
- 2 EL Zucker
- 2 EL Mandelblättchen



Karamell-Küsschen

Da Küsschen etwas Kleines und Feines sind, richten wir unsere Karamell-Creme in kleinen Waffelbecherchen an. Somit können sie gut vorbereitet werden und eignen sich bestens für ein Buffet. Ohne Likör lassen sie Kinderherzen höher schlagen und sind eine perfekte Eis-Alternative. Garantiert auch „kindergartentauglich“. Und Sie werden sicher nie wieder einen Rest Quark im Kühlschrank finden... Die angegebene Menge ist berechnet für 4 Schälchen. Reichen Sie nur eine kleine Nachspeise im Waffelbecher, halbieren Sie die Menge einfach!

Zubereitung:

1. Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren, die Pfanne vom Herd nehmen und 3 EL heißes Wasser unter Rühren dazu gießen. Sahne mit 100 ml Wasser mischen, zum Karamell geben und unter Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen und 1–2 Minuteniterrühren, dann auskühlen lassen.
2. Quark mit Likör und der Hälfte des Karamells verrühren, Schokolade unterrühren und in eine Spritztülle füllen. Karamell-Creme dekorativ (Achtung: Platz lassen für Karamell!) in die Waffel-Likörbecher spritzen und kurz vor dem Servieren den restlichen Karamell darauf verteilen.

Alternativ: In einer Schale anrichten und den restlichen Karamell nach dem Verteilen vorsichtig einrühren, so dass ein spiralförmiges Muster entsteht.

Zutaten für 4 Personen

Karamell:

- 200 g Zucker
- 100 g Schlagsahne

Quark-Creme:

- 500 g Sahnequark
- 3–4 EL Orangenlikör
- 50 g Schokoladenraspeln
- Waffel-Likörbecher (1 Packung enthält 16 Stück = halbe Menge Quark-Creme und Karamell ergibt 12–16 Waffelbecher)



Tip: Der Karamell kann am Vortag zubereitet werden!

Kleine blaue Verführung

Mit selbstgepflückten Blaubeeren gelingt unsere Verführung sicher am besten – zumal auch kleine „Pflücker“ sich eine eigene Nachspeise daraus zaubern können. Dabei ist die blaue Farbe der Beeren nicht nur schön, sondern auch gesund. Der Pflanzenfarbstoff Anthocyan fördert nämlich zusammen mit Vitamin C und Eisen die Blutbildung.

Zubereitung:

1. Frischkäse, Joghurt, Zucker und Zitronensaft mit einem elektrischen Handrührgerät vermengen.
2. Die Masse auf den Keksen verstreichen und mit Blaubeeren garnieren.

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Frischkäse
- 50 g Joghurt
- 1 EL Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- 12 Kekse (z. B. Haferkekse)
- 120 g Blaubeeren (frisch oder aus dem Glas)

Welches Milchprodukt ist hitze- bzw. säurestabil?

Hitzestabil sind:

- Crème fraîche (nicht zu stark kochen!)
- Crème double
- Schlagsahne

Säurestabil sind saure Sahnesorten, da sie bereits gesäuert sind.

Achtung: Schlagsahne kann in zu säurehaltigen Grundsaucen (z. B. mit Zitronensaft) gerinnen!



Mini-Apfel-Tiramisu

Zubereitung:

1. Quark mit Joghurt cremig rühren, mit Zitronensaft und Zucker abschmecken.
2. Amarettinkekse grob zerbröseln und auf 4 Dessert-Gläser verteilen.
3. Anschließend erst einen Teil der Quarkcreme und dann das Apfelkompott auf den Amarettini verteilen. Mit der restlichen Quarkcreme als „Klecks“ garnieren und ca. 30 Minuten kühl stellen.
4. Mini-Apfel-Tiramisu mit Zimt bestäuben und nach Wunsch mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Magerquark
- 150 g Magerjoghurt
- ½ TL Zitronensaft
- Zucker nach Geschmack
- 80 g Amarettinkekse
- 1 Glas Apfelkompott mit Stückchen (370 ml)
- 4 Msp. Zimt, gemahlen
- Zitronenmelisse zum Garnieren



Kontakt

Servicebüro „Karlotta unterwegs“
c/o trio-market-relations gmbh
Carl-Reuther-Straße 1, 68305 Mannheim
Tel.: 0621 33840-222, Fax: 0621 33840-161
E-Mail: info@karlotta-unterwegs.de
www.karlotta-unterwegs.de



Finanziert mit
Fördermitteln
der Europäischen
Union



MILCHWIRTSCHAFTLICHER VEREIN
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.