

Samtige Birnen-Creme

glutenfrei, laktosefrei

Zutaten für 2 Personen

- 500g Birnen, gewaschen und grob geschnitten (die Schale kann bei Bio-Birnen mitverwendet werden)
- Saft von einer ½ Zitrone
- 1 TL kandierter Ingwer
- 1 EL Mandelmus
- 1 Prise Salz
- geröstete Mandelblättchen



© mizina / Adobe Stock

Zubereitung

- 1) Die Birnenstücke in einen Kochtopf mit Zitronensaft und kandiertem Ingwer geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Birnen weich werden und sich Saft bildet.
- 2) Salz dazugeben und das Ganze mit dem Mandelmus mixen, bis eine feine sämige Creme entsteht.
- 3) Mit gerösteten Mandelblättchen servieren.

Made for You - Melanie VANDEN-BRANDE

Ernährungsberatung nach TCM

melanie@made-foryou.de