

Mango- Mousse

- 1 Dose Mango
- 1 El Honig
- 1 Limette oder Zitrone
- 6 Blatt Gelatine aufgelöst
- 2 Becher Schlagsahne

Zuerst die Mango mit Saft pürieren und den Honig dazu geben. Etwas Schale der Zitrone/Limette abreiben und den Saft herauspressen. Die aufgelöste Gelatine einrühren. Sahne steif schlagen und 1 ½ davon in die Mango-Masse untergeben. Der Rest der Sahne ist zum Garnieren. Mango-Mousse kaltstellen.



Früchtetraum 4 Portionen

- 300g Früchte (TK)
- 250g Naturjoghurt
- 250g Magerquark
- 200g Sahne
- 1 Beutel Baisertropfen
- 1 Päckchen Vanillezucker



Die Früchte in eine Glasschüssel füllen. Die Sahne steif schlagen und Vanillezucker einrieseln lassen. Die Baisertropfen zerkleinern und mit Quark und Joghurt vermischen. Sahne unterheben und auf den Früchten verteilen.



Topfennudeln Vorbereitungszeit 30 Min. Backzeit für 1 Lage Nudeln 10-20 Min.

40 g Butter
2 Eier
100g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
250g Mehl
500g Magerquark
4 EL Saure Sahne
100g gewaschene Rosinen
etwas geriebene Zitronenschale



1. Butter, Eier und Zucker schaumig schlagen. Das gesiebte Mehl und den durch ein Sieb passierten Quark einrühren. Saure Sahne, gewaschene Rosinen und geriebene Zitronenschale unterheben
2. Mit bemehlten Händen aus dem Teig dicke Nudeln oder flache Fladen formen und auf ein bemehltes Brett legen. Das Fett in einer großen Stielpfanne erhitzen und die Nudeln lagenweise bei mittlerer Hitze backen. Fertige Nudeln können im Ofen warmgehalten werden

Mit Streuzucker und Heidelbeerkompott zum Nachtisch oder als Hauptgericht servieren. Auch andere Kompottsorten und Apfelmus passen gut dazu.



Apfelküchle 4 Portionen

90g Mehl
1 Ei
1 Prieser Salz
25g Zucker
75ml Milch
2 große Äpfel, säuerlich
4 EL Pflanzenöl
Zimt & Zucker zum bestreuen

Die ersten fünf Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem dicklichen Teig verrühren. Dann die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Ringe schneiden. Die Apfelringe in den Teig tauchen und etwas abtropfen lassen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Ringe bei mittlerer Hitze portionsweise goldbraun braten. Mit Zimt und Zucker bestreuen.

Dazu passt am besten Schlagsahne und Vanilleeis.

