

## Sahne

- Mascarpone ● Ricotta ● Schmand ●

## Joghurt

- Quark ● Frischkäse ● Pudding ● Milchreis, gegart



- Nuss-Nougat-Creme

**Nuss-Nougat-Dessertcreme** Nutella und Co. können mit Mascarpone, Frischkäse, Quark oder geschlagener Seite cremig gerührt werden.

- Eiscreme
- etc.

## Pflanzliche Produkte

- **Kokosmilch**

**Ohne Sahnesteif** Der feste Bestandteil in einer kühl gelagerten Dose Kokosmilch ergibt aufgeschlagen einen Sahneersatz.

**Mit Sahnesteif** 250 ml Kokosmilch werden mit 1–2 Päckchen Sahnesteif wie Sahne aufgeschlagen.

- pflanzliche Varianten von Quark, Joghurt, Sahne etc.

- gegartes Gemüse: Kürbis, Mais, Marone, Karotte

**Maronencreme** (für 2–3 Personen) 200 g gegarte Maronen pürieren.

200 g Sahne mit Puder- und Vanillezucker steif schlagen und unter das Maronenpüree heben. Mit Orangenfilets und Cointreau oder Ahornsirup servieren.

- Obst: Bananenmus, Apfelmus,

## Pflaumenmus, rote Grütze

- Marzipanmasse

**Marzipancreme 1** 200 g Rohmarzipan grob hacken (oder reiben), ca. 100 ml Orangensaft, Kaffee oder Glühwein (evtl. noch mit Lebkuchengewürz, Kardamom oder Zimt aromatisiert) erwärmen. Die Flüssigkeit nach und nach einmischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, evtl. nachsüßen.

**Marzipancreme 2** Geriebenes Rohmarzipan mit wenig Orangensaft vermischen, Vollmilchjoghurt oder Mascarpone einrühren.

- Nougatmasse (Backnougat)

**Die Nougatmasse** klein hacken oder raspeln, über dem Wasserbad leicht erhitzen. Mit Joghurt oder Frischkäse vermischen, steif geschlagene Sahne unterrühren, evtl. mit Nuss- oder Eierlikör

aromatisieren.

- **Aquafaba**

**Aquafaba-Schnee** Die Flüssigkeit aus Kichererbsenkonserven (oder andere Hülsenfrüchte) kann wie Eischnee aufgeschlagen und gesüßt werden.

- **Nuss- und Mandelmus**

- **Amaranth, Quinoa , Rundkornreis, gegart**

- **gequollene Chiasamen**

**Chiasamen-Creme** (siehe Foto, für 4 Portionen) 4 EL gequollene Chia-Samen mit Joghurt und Vanillezucker verrühren und mit Obst servieren.

- **eingeweichte Cashewkerne**

**Cashew-Beeren-Eis** für 4 Personen 250–300 g Cashewkerne 1 bis 2 Stunden einweichen, dann abgießen. Die Cashews

mit 300 g TK-Obst, 4–6 EL Sirup oder 2–3 EL Zucker und etwas Wasser cremig mixen.

- zarte Haferflocken

**Porridge** Zarte Haferflocken in Wasser oder Milch mit Salz, Sirup oder Zucker aufkochen. Schmeckt lecker zu Obst.

