Himbeermus

Birke · Beifuß · Gräser · Latex

Zutaten für 4 Personen · gut zum Einfrieren

400 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
150 g Zucker
1 Zitrone
½ Päckchen Vanillepuddingpulver

- Die frischen Himbeeren vorsichtig unter fließendem Wasser abspülen und mit dem Zucker und 5 EL Wasser in einen kleinen Topf geben. Tiefkühlware direkt mit Zucker und Wasser in einen Topf geben. Die Zitrone auspressen und den Saft zu den Himbeeren geben. Unter Rühren bei mittlerer Hitze 5 bis 7 Min. garen.
- Das Puddingpulver mit 4 EL Wasser mit einer Gabel glatt rühren. Das angerührte Puddingpulver unter Rühren zu den heißen Himbeeren geben und kurz aufkochen lassen.

TIPP

Sie ärgern sich über die kleinen Himbeerkerne? Kein Problem – streichen Sie die Früchte vor dem Andicken einfach durch ein Sieb! Und probieren Sie die Sauce auch mal mit Heidelbeeren.

Pflaumensauce

Birke · Beifuß · Gräser · Latex

Zutaten für 4 Personen · gut zum Einfrieren

1 Glas Pflaumen (680 g)
3 EL Zucker
1 EL Vanillepuddingpulver
1 Msp. Zimt

- Die Pflaumen mit dem Saft in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren. Die pürierten Früchte mit dem Zucker in einem Topf zum Kochen bringen.
- Das Puddingpulver mit 3 EL kaltem Wasser glatt rühren. Unter Rühren zu den Früchten geben und erneut aufkochen, bis die Sauce sämig ist. Mit Zimt abschmecken.

●	So stellen Sie die Ampel auf Grün
Birke	Da die Früchte erhitzt werden, gibt es kein Problem mit den Pflaumen.
Beifuß	Bei bekannter Unverträglichkeit auf Zimt sollte dieser durch Vanille ersetzt werden.
Latex	Die Sauce lässt sich wunderbar zur Erntezeit in größerer Menge produzieren und dann portionsweise einfrieren.

MEHR WISSEN

Sind Sie ausreichend mit Vitaminen versorgt?

Manchen Pollenallergikern fällt es schwer, sich nährstoffgerecht zu ernähren, da so viele Obst- und Gemüsesorten im rohen Zustand nicht verträglich sind. Mit unseren Fruchtsaucen können Sie unbeschwert und mit Genuss Vitamine zu sich nehmen. Übrigens: Die Fruchtsaucen lassen sich problemlos einfrieren. Wie Sie diese fruchtigen Vitaminbomben einsetzen können? Ganz einfach: Verfeinern Sie Ihre Quarkspeise mit einem fruchtigen Farbklecks. Bereiten Sie auch mal einen eigenen Fruchtjoghurt zu. Auch über Milchreis, Vanille- oder Grießpudding ein Genuss. Doch am allerbesten: über Vanilleeis!

aus: Schäfer u. a., Das TRIAS-Kochbuch für Kreuz-Allergiker (ISBN 9783830434399) © 2008 TRIAS Verlag

aus: Schäfer u. a., Das TRIAS-Kochbuch für Kreuz-Allergiker (ISBN 9783830434399) © 2008 TRIAS Verlag