

Kardamom-Creme mit Hibiskus-Birnen

Dauer: 40 Minuten Portionen: 4



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

4-5 Birnen

200 g Magerquark

300 g Joghurt

4 TL Honig oder Dattelsirup

1 Zitrone

1 TL Kardamom, ganz oder gemahlen

Zusätzliches

300 ml heißes Wasser

5 EL getrocknete Hibiskusblüten (oder 4 Beutel Hibiskustee)

Eine Handvoll Kürbiskerne oder Hanfsamen



Birnen enthalten viel Mineralstoffe und Hibiskus verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe, wie Vitamin C und Anthocyane, die entzündungshemmend wirken können und unsere körpereigenen Abwehrkräfte aktivieren können.



Zubereitung:

1. Die Birnen waschen und schälen.
2. Die Kerne der Birne entfernen und die Birne in Würfel schneiden.
3. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die getrockneten Hibiskusblüten oder die Teebeutel hinzufügen.
4. Die Birnen in das kochende Wasser legen und für ca. 10-15 Minuten bei niedriger Hitze garen, bis sie weich sind.
5. Falls ganzer Kardamom verwendet wird, den in einem Mörser fein mahlen.
6. Während die Birnen kochen, die Creme zubereiten.
7. Dazu Magerquark, Joghurt, gemahlene Kardamom und Honig in einer Schüssel vermischen, bis eine gleichmäßige Creme entsteht.
8. Nun die Birnen abgießen. Den Hibiskustee für ein Getränk oder eine Soße aufbewahren.
9. Die Hibiskusblüten oder die Teebeutel aus den Birnen nehmen.
10. Die Kardamom-Quark-Creme in eine Schüssel geben und die gegarten Birnen darauf verteilen.
11. Das Dessert mit Kürbiskernen oder Hanfsamen bestreuen.