



IMMANUEL
DIAKONIE

IMMANUEL.KOCHT

herzgesund mit Marketa Schellenberg

GÖTTERSPEISE HOLUNDER MIT CASHEWSAHNE

• Wir wünschen guten Appetit •

IMMANUEL.KOCHT

HOLUNDER-BEERENFRÜCHTE-GÖTTERSPEISE MIT CASHEW-VANILLESAHNE

(vegan, lactosefrei, glutenfrei)

Angaben für 4 Portionen

Die Zutaten

250 ml	Holundersaft	50 ml	stilles Mineralwasser
40 g	Rohrohrzucker	20 g	Cashewmus
1 Msp	Agar-Agar	40 g	Rohrohrzucker
60 ml	Holundersaft zum Anrühren von Agar-Agar	2 g	Vanillemark
100 g	Blaubeeren	1 Prise	Curcuma
100 ml	Sojasahne		Beeren, Kräuter oder Blüten der Saison für Dekoration

Die Zubereitung

Agar-Agar mit Holundersaft anrühren und quellen lassen • Holundersaft und Zucker im Topf verrühren und aufkochen • Agar-Agar samt Flüssigkeit in die kochende Saftmischung gießen, ca. 1 Minute sanft kochen lassen • Beeren verlesen, abspülen und in Gläser verteilen • die noch heiße Flüssigkeit in die vorbereiteten Gläser füllen und abkühlen lassen, nach ca. 2 Stunden ist die Götterspeise fest und servierfertig Sojasahne und Mineralwasser im Topf erwärmen, Cashewmus, Zucker, Curcuma und Vanille zugeben • alles ca. 5 Minuten ziehen lassen • mit dem Pürierstab aufschäumen und auf der Götterspeise verteilen • Götterspeise nach belieben garnieren und gekühlt servieren

Der Gesundheitsfaktor

Diese farbenintensive Nachspeise ist nicht nur pflanzlich und lactosefrei, sondern auch noch glutenfrei und fettarm. Die Basis aus Holunderbeersaft bringt schon eigene Süße mit, ebenso die Blaubeeren, die in der Götterspeise eingegossen werden.

So ist auch der Einsatz von zugesetztem Zucker sehr niedrig.

Wichtig sind aber die bioaktiven Substanzen in den Beeren (Anthocyane), die den Beeren die blaue Farbe verleihen. Der sekundäre Pflanzenstoff schützt mit weiteren in den Beeren enthaltenen Substanzen wie Quercetin und dem Beta-Carotin vor freien Radikalen. Dadurch wird einer vorzeitigen Zellalterung vorgebeugt, was besonders bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebserkrankungen sehr wichtig ist. Die in den Beeren enthaltenen Gerbstoffe wirken antibakteriell und entzündungshemmend. Das ist wichtig für eine gesunde Darmtätigkeit.