

Birnen in Joghurtsahne

Zutaten

- 4 vollreife Birnen
- 1 Becher Joghurt (170 g)
- 1 geh. EL Crème fraîche
- 2 geh. EL Mandelblättchen
- 3 Msp. Zimt
- 1 EL Birnette

Zubereitung

- Aus Crème fraîche, Joghurt, Birnendicksaft und 2 Msp. Zimt ein Dressing rühren
- Die Birnen mit oder ohne Schale würfeln und gleich in das Dressing mischen
- Die Mandelblättchen ohne Fett in der Pfanne hellbraun rösten und zum Teil in den Salat, zum Teil darüber geben
- Mit dem restlichen Zimt bestäuben

Trennkost-Tip:

Dieses Dessert ist eine Eiweißmahlzeit



Melonenbällchen in Cognac

Zutaten

- 2 kleine Honigmelonen
- 4 cl Cognac
- Birnette

Zubereitung

- Die Melonen halbieren
- Aus dem Fruchtfleisch kleine Bällchen ausstechen. Die Melonenhüllen in den Kühlschrank legen
- Aus Cognac und Birnendicksaft ein Dressing rühren
- Unter die Bällchen mischen, kühlen
- Die Bällchen in die gekühlten Melonenhälften füllen

Trennkost-Tip:

Dieses Eisdessert ist eine Eiweißmahlzeit

