

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Götterspeise „Wackelpeter“

Zutaten für 500 ml:

- 500 ml Fruchtsaft nach Geschmack
Wichtig: Nur 100 % Saft nehmen, kein „Fruchtsaftgetränk“, das mit Wasser und Zucker gestreckt ist oder gar „Limo“ o.ä.
- 2 P. Agar-Agar Tortenguss-Pulver
Wichtig: Unbedingt die Zutatenliste auf der Packung lesen bevor Du kaufst! Ganz oft ist die Hauptzutat Zucker!
Empfehlen kann ich zum Beispiel folgende Produkte:
 - BIO-ZENTRALE „Tortenguss klar ungesüsst“ (EDEKA)
 - Oder BIOVEGAN „Tortenguss klar ungezuckert“



- Auf Wunsch noch etwas klein geschnittenes Obst zum Untermischen unter die Götterspeise.

Zubereitung:

Den Fruchtsaft in einen Topf geben und das Tortengusspulver mit einem Schneebesen einrühren. Das Ganze unter ständigem Rühren erhitzen und 2 Minuten kochen lassen.

Von der Kochstelle nehmen und in Glas Schüsselchen verteilen. Dazu geben kann man nach Belieben noch zum Saft passendes klein geschnittenes Obst. Abkühlen und fest werden lassen.

Mein Tipp:

Die fest gewordene Götterspeise auf eine Glasplatte stürzen, dann habt Ihr den klassischen „Wackelpeter“ wie in der Kindheit 😊

Unbedingt gehört noch dazu:

Flüssige oder geschlagene Sahne oder schnelle, kalte Vanillesauce (ganz ohne Zucker - mein Rezept findet Ihr auch hier in den Dateien)

