temperamentvoll essen

Birnencreme

Traditionelle Europäische Medizin

Saftig und etwas kernig, aber keinesfalls hart sollen die Birnen für dieses Rezept sein. So wirken sie besonders befeuchtend. So beleben sie die Schleimhäute.
1-2 Fäden Safran mit etwas abgeriebener Zitronenschale- und frisch gepresstem Zitronensaft in einer kleinen Schüssel vermischen.
2 Birnen schälen und entkernen. In Stücke schneiden und mit etwas Wasser, 1-2 EL Honig sowie 1 Msp. Lebkuchengewürz dünsten, bis die Birnen zerfallen.
Den Topf von der Hitze nehmen.
25 g Butter oder Mandelmus, 1 Prise Salz und die Safran-Zitronen-Mischung dazugeben und cremig rühren.
Nach und nach einen Eidotter zügig unterrühren. Nun keinesfalls mehr kochen, damit die Masse schön cremig bleibt.
Die Birnencreme am besten lauwarm mit gehackten Haselnüssen und etwas Kakaopulver bestreut genießen.

Michaela Hauptmann
Ernährungsexpertin nach TEM
Bankgasse 27 | 2431 Kleinneusiedl | Österreich
0043 664 839 87 08 | www.michaelahauptmann.com
| Michaela.hauptmann@gmx.at