

Gelber - Wackelpeter

Kategorien: Kleinkinder, Dessert

Zutaten für: 1 Rezept

FÜR 1 KLEINKIND (AB 8. MONAT)

| | | |
|-----|-------|-----------------|
| 150 | Gramm | Karotten |
| 2 | Teel. | Honig |
| 1 | Blatt | Weisse Gelatine |
| 2 | | Mandarinen |
| 1/2 | Teel. | Keimöl |
| 2 | Essl. | Sahne-Dickmilch |

Anleitung:

Karotten haben eine natürliche Süsse, die sich auch in einem Nachtisch gut macht. Prima für Kinder, die Gemüse sonst ablehnen. Das Öl sorgt für eine gute Vitamin-A-Verwertung.

Die Karotten waschen, schälen, kleinschneiden und in 3 bis 4 El. Wasser bei kleiner Hitze weich dünsten. Inzwischen die Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, eine Mandarine schälen, den Saft auspressen und auf- fangen.

Die Karotten mit dem Pürrierstab fein zermusen, Honig dabei zugeben, die Gelatine darin auflösen und zum Schluss den Saft und das Öl zugeben. In ein 1/4-Liter-Förmchen giessen und 6 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Dann stürzen. (Das Förmchen kurz in warmes Wasser halten, dann löst sich der Wackelpeter leichter.) Die zweite Mandarine in saubere Spalten teilen, Wackelpeter damit garnieren.

Die Dickmilch als Sauce um den Pudding giessen, eventuell mit etwas Zucker süssen.

(Ca. 200 kcal bzw. 860 kJ)

Tip: Wenn es schnell gehen soll, können Sie auch Karotten aus dem Gläschen nehmen.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann