

## Welfencreme

(2 Portionen)

### Zutaten:

250 ml Milch, 1,5 % Fett  
Vanilleextrakt  
Süßstoff  
12 TL (36 g) Speisestärke, z. B. Mondamin  
2 Eier, getrennt  
250 ml Apfelsaft, ohne Zuckerzusatz

### Zubereitung:

- Die Milch mit Süßstoff und Vanilleextrakt aufkochen.
- 20 g Speisestärke in wenig Wasser anrühren.
- Anschließend die Milch damit binden.
- Das Eiweiß steifschlagen und unter den heißen Pudding ziehen
- Einmal aufwallen lassen.
- In eine Glasschüssel füllen.
- Das Eigelb mit ganz wenig Wasser cremig aufschlagen.
- Den Apfelsaft aufkochen.
- 16 g Speisestärke mit wenig Wasser anrühren.
- Den Apfelsaft damit binden.
- Die Eicreme unterziehen.
- Einmal aufwallen lassen und eventuell mit Süßstoff nachsüßen.
- Auf die erste Creme geben.
- Fest werden lassen.

Pro Portion: 1 O, 1 E, ½ M, 60 GK

### Rezeptvariante:

Die gelbe Soße kann auch gut zu frischen Früchten serviert werden.  
Oder die Soße heiß über TK-Beerenfrüchte geben.

### Zubereitungstipp:

Statt Vanilleextrakt die Milch mit aufgeschnittener Vanilleschote aufkochen. Schote vor dem Binden entfernen.