

**GUTEN
APPETIT!**



Ricotta-Zitronen-Dessert

NACHSPEISE

ZUTATEN (4 PORTIONEN):

4 Bio Zitronen

20 g Agatine oder 6 Blatt Gelatine

400 g Ricotta

Orangenabrieb, b. B. Süße

Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Ricotta mit Zitronen- und Orangenabrieb cremig aufschlagen und bei Bedarf mild süßen. Auf Portionsschalen oder Gläser verteilen und mit je einer dünnen Zitronen Scheibe belegen. Die Zitronen auspressen und den Saft auf 200 ml mit Wasser auffüllen. Agatine in der Zitronensaft geben und unter Rühren aufkochen. Bei Bedarf mäßig süß abschmecken. Etwas abkühlen bis es abbindet und dann löffelweise auf den Ricotta geben.

Mit Zitronenmelisse dekorieren.

► Geeignet für Patienten mit Diabetes mellitus und Hyperlipoproteinämie, individuelle Unverträglichkeiten bitte berücksichtigen.

NÄHRWERTANGABE PRO PORTION:

Energie 94,3 (kcal) · 395 (kJ) · Fett 5,2 g · Kohlenhydrate 2,4 g · Broteinheiten ¼ BE Berechnung bei Verwendung kohlenhydratfreier Süßungsmittel · Eiweiß 7,4 g · β -Carotin 70,3 μ g · Vitamin D (Calciferol) 62,5 ng · Gesamte Folsäure 13,3 μ g · Ballaststoffe 65,5 mg · Cholesterin 19,4 mg · Harnsäure 13,1 mg · Gesättigte Fettsäuren 3 g · Einfach ungesättigte Fettsäuren 1,5 g · Eicosatetraen-, Arachidonsäure 0 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 307 mg · n-3 Fettsäuren 103 mg · n-6 Fettsäuren 205 mg

Weitere leckere Rezepte finden Sie unter www.msd-gesundheit.de

