

HISTAMINARMER BIENENSTICH IM GLAS

ZUBEREITUNG: 15 min

KOCHEN: 5 min

HISTAMINARM

ZUTATEN:

- 1 Vanilleschote
- 300 ml Milch
- 30 g Speisestärke
- 70 g Zucker
- 1 kleine Prise Salz
- 1 EL Honig
- 150 ml + 2 EL Sahne
- 100 g Quark
- 100 g Dinkel-Butterkekse
- 50 g Mandelblättchen
- 20 g Butter
- 3 EL Wasser
- 1 Blatt Backpapier
- 1 Stück Frischhaltefolie

ZUBEREITUNG:

Zunächst die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Dann das Vanillemark mit Stärke, 30 g Zucker, Salz und 80 ml Milch mischen. Die restliche Milch zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, Milch-Stärke-Gemisch mit dem Schneebesen einrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen bis es dick wird. Den selbst gemachten Pudding vom Herd nehmen und noch den Honig einrühren. Die Oberfläche des Puddings mit Frischhaltefolie abdecken. So bildet sich keine Haut.

Jetzt werden die Mandelblättchen in der Pfanne goldbraun angebraten, wieder herausgenommen und beiseite gestellt. Die Pfanne mit den restlichen 40 g Zucker stark erhitzen. Sobald der Zucker zu schmelzen beginnt, Hitze reduzieren, die Butter zugeben und ständig rühren bis die Masse goldbraun wird. Erst Wasser, dann Sahne zugeben und gut durchrühren. Für 1–2 Minuten rühren bis das Karamell fester wird. Jetzt die Mandelblättchen unterrühren. Das Mandelkrokant auf ein Backpapier geben, verteilen und auskühlen lassen. Sobald der Pudding abgekühlt ist: 150 ml Sahne steif schlagen und zusammen mit dem Quark unterrühren. Die Kekse mit den Händen in kleine Stücke brechen.

Jetzt wird alles in den Gläsern geschichtet: Erst eine Schicht Kekse, dann Puddingcreme, wieder eine Schicht Kekse und noch eine Schicht Puddingcreme. Obenauf wird noch das Mandelkrokant verteilt.

HINWEIS: Mandeln sind in kleinen Mengen gut verträglich. Werden gar keine Mandeln vertragen, so können auch andere verträgliche Nüsse (z. B. Paranüsse, Macadamianüsse) verwendet werden. Diese einfach hacken und wie im Rezept beschrieben vorgehen.

