

Himbeer-Creme mit Rosenwasser

Zutaten:

ca. 250 g Himbeeren
2–3 EL Rosenwasser
1 Paket aufschlagbare Soja-Sahne/Soja-Cuisine

Zubereitung:

Einige Himbeeren zum Dekorieren beiseitelegen. Die restlichen Himbeeren mit dem Rosenwasser pürieren.

Die Soja-Sahne mit dem Handrührgerät luftig aufschlagen. Das Himbeerpüree vorsichtig unterziehen, ggfs. nochmals mit dem Handrührer aufschlagen. Die Creme in Gläser oder Schälchen umfüllen, mit den Himbeeren dekorieren und im Kühlschrank für 2 – 3 Stunden kühl stellen.

Vor dem Verzehr rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit die Creme Zimmertemperatur hat.

Tipp: Falls keine frischen Himbeeren zur Hand sind, kannst du auch Himbeer-Marmelade verwenden. Die Creme lässt sich auch sehr gut mit Erdbeeren oder Johannisbeeren zubereiten.

Wichtig: Nur extra gekennzeichnete Soja-Sahne lässt sich wie Kuh-Sahne aufschlagen. Meist ist ein Handrührgerät abgebildet. Andere Soja-Sahne bleibt flüssig.

Diese Himbeer-Creme erfrischt die Wandlungsphase Feuer und ist eine tolle und äußerst leckere Verbindung zwischen dem Wasser- und dem Feuer-Element. Die Himbeeren tonisieren dein Blut und Qi. Sojasahne tonisiert dein Yin. Das Rosenwasser harmonisiert und stärkt dein Herz.

Da die Creme befeuchtend wirkt, solltest du sie maßvoll genießen. Das ist besonders dann wichtig, wenn du eine Milz-Qi-Schwäche hast.

Ersetzt du die Soja-Sahne mit Mandel-Drink, ist dieses Dessert weniger befeuchtend und auch für die schwächere Milz besser verträglich. Um eine Creme zu erhalten musst du den Mandel-Drink erhitzen und mit ca. 1 EL aufgelöstem Kuzu andicken.