

Kokos-Creme mit frischen Erdbeeren

Zutaten | 6 Portionen

| | |
|-----------|--|
| 1 kg | frische Erdbeeren |
| 2-3 EL | Orangenlikör (alternativ Zitronensaft) |
| 4-5 TL | Vanillezucker |
| 400 ml | Sahne |
| 2 Pck. | Sahnesteif |
| 1 Dose | Kokosmilch (davon nur die Creme) |
| etwas | Vanillearoma oder Vanillepulver |
| ca. 200 g | Kokosflocken |

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Erdbeeren waschen, putzen, in kleine Stücke schneiden und mit dem Orangenlikör und 2 TL Vanillezucker vermengen. 10 Minuten ziehen lassen.
- Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- Sahne zusammen mit Sahnesteif und 2-3 TL Vanillezucker steif schlagen.
- Die Kokosmilchdose öffnen, ohne dass diese vorher geschüttelt wurde. So kann man mit einem Löffel die pure Kokoscreme (ca. 3-4 EL) abnehmen, zurück bleibt das Kokoswasser. Vanillearoma unterrühren und Sahne unterheben.
- Die Kokossahne zusammen mit den Erdbeeren und gerösteten Kokosraspeln servieren.

Tipp:

Für die Dekoration kann man einige Erdbeeren im Ganzen in flüssige Schokolade tauchen und diese fest werden lassen.

Die Creme kann selbstverständlich auch mit anderem Obst genossen werden oder als Füllung für Torten oder Kuchen Verwendung finden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 257,5 g:

Nährwerttabelle

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Kalzium |
|----------|------|---------------|--------|---------|
| 299 kcal | 22 g | 18,3 g | 3,21 g | 92,7 mg |