

# Welfenspeise

## Zutaten | ca. 6 kleine Gläser

500 ml	Milch
½	Vanilleschote
2 EL	Zucker
1 Prise	Salz
40 g	Maisstärke
4	Eiweiß
Für die Weinschaumsoße:	
4	Eigelb
80 g	Zucker
250 ml	Weißwein
½ TL	Zitronenschale
1 getr. EL	Maisstärke

Zubereitungszeit: 40 Min. + Kühlzeit

## Zubereitung:

- Milch in einen Kochtopf geben. 6 EL Milch davon abnehmen und in einer kleinen Schüssel zu Seite stellen.
- Vanilleschote aufschneiden. Das Vanillemark und die ausgekratzte Schote zur Milch in den Kochtopf geben.
- Zucker und Salz hinzufügen und unter Rühren aufkochen.
- Maisstärke zu den 6 EL Milch geben, verrühren und unter die kochende Milch geben. Die Vanilleschote herausnehmen.
- Eiweiß zu Schnee schlagen, locker unter die noch heiße Masse heben und noch einmal kurz aufkochen lassen.
- Die Creme in kleine Gläser (oder Schale) verteilen und kalt stellen.
- Für die Weinschaumsoße Weißwein, Zucker, Zitronenschale, Stärkemehl und Eigelbe in eine Metallschüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Die Soße im heißen Wasserbad erhitzen, aber nicht kochen. Wenn die Soße dicklich wird, den Kochtopf von der Herdplatte nehmen.
- Die Soße löffelweise auf die Vanillecreme geben und kalt stellen.

---

## Tipp:

Die Welfencreme mit Mandelsplittern oder frischen Beeren verzieren.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
123 kcal	3,6 g	26,3 g	3,9 g	65,3 g