

«Götterspiis mit Rhabarber»



«Was bruchsch und via wird's gmacht»:



Zubereitung:

1 kg Rhabarber
1-2 dl Wasser
5 EL Zucker

Rhabarber schälen und in kleine Stücke schneiden
im Zuckerwasser kurz aufkochen

1 Liter Milch
2 Pack Vanillecreme zum Kochen

nach Anleitung zubereiten

200 Gramm Zwieback

In einer Schale eine Schicht Zwieback auslegen,
Rhabarberkompott darüber verteilen,
heisse Vanillecrème darüber giessen.
Diesen Vorgang wiederholen. Mit Vanillecrème enden.

Die fertig geschichtete Götterspeise bei Raumtemperatur oder im Kühlschrank auskühlen lassen. Sie schmeckt lauwarm oder auch kalt.

Als Garnitur eignen sich frische gefäicherte Erdbeeren.

An Guata !

Food-Facts zum Rhabarber:

- ist ein Gemüse und kein Obst
- je intensiver das Rot desto süsser
- enthält kaum Fett und Zucker (ideal zum Abnehmen)
- reich an Vitaminen und Nährstoffen
- regt die Verdauung an und entwässert