

# GESUNDHEITSWUNDER ZITRONE

*17 Himmlische Desserts*





## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	4
<b>Zitronen-Sorbet</b> .....	5
<b>Mandel-Zitronen-Creme</b> .....	6
<b>Zitronen-Kokos-Quark mit pürierten Früchten</b> .....	7
<b>Zitronenquark</b> .....	8
<b>Zitronenpudding</b> .....	9
<b>Leckere Zitronencreme</b> .....	10
<b>Leichter Joghurtgenuss</b> .....	11
<b>Zitronen-Dessert</b> .....	12
<b>Zitronen-Mousse</b> .....	13
<b>Zitronengelee</b> .....	14
<b>Cremige Zitronencreme</b> .....	15
<b>Gefüllte Zitronen</b> .....	16
<b>Berliner Luft</b> .....	17
<b>Zitronen-Mohn-Eis</b> .....	18
<b>Schicht-Dessert</b> .....	19
<b>Apfel-Orangen-Salat</b> .....	20
<b>Exotischer Fruchtsalat</b> .....	21



## Einleitung

Desserts müssen nicht immer kalorienbeladen und ungesund sein. Denn es geht auch anders. Deutlich wird dies durch die folgenden Dessert-Rezepte. In diesen spielt die gelbe Wunderfrucht die Hauptrolle. Somit kann auch der gesundheitliche Vorteil der Zitrone bei der einen oder anderen Nachspeise genutzt werden. Anders als vielleicht erwartet, zeigt sich die Zitrone in den folgenden Rezepten jedoch nicht nur von ihrer sauren Seite. So kann sie, durch die Kombination mit anderen Komponenten, sicherlich auch die eine oder andere Naschkatze von ihrem unverwechselbaren Aroma überzeugen

Vollkommen unbedenklich und vor allem ohne Reue lassen sich auf diese Weise nach dem Abendessen, Mittag oder einfach mal zwischendurch die folgenden kulinarischen Versuchungen zubereiten.

Die folgenden Rezepte eignen sich für die Zubereitung für vier Personen. Bei Bedarf können die Mengenangaben entsprechend geändert werden.



## Zitronen-Sorbet

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 225 ml frischer Zitronensaft
- 225 ml Wasser
- 170 ml Agavendicksaft
- 1 Eiweiß

### **Zubereitung:**

Wasser und Agavendicksaft miteinander vermischen und den Zitronensaft hinzufügen. Anschließend die Flüssigkeit eine Stunde ruhen lassen.

Das Eiweiß schlagen und die Flüssigkeit untermischen.

Das Gemisch anschließend in eine Eismaschine oder in ein verschließbares Behältnis in das Tiefkühlfach geben – in diesem Fall muss die Masse alle 30 Minuten umgerührt werden, damit sich keine Eiskristalle bilden.



## Mandel-Zitronen-Creme

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 4 Bio-Zitronen
- ¼ l frischer Zitronensaft
- Schale einer abgeriebenen Bio-Zitrone
- 100 ml Agavendicksaft
- 40 g Speisestärke
- 2 Eigelbe
- 3 Eiweiß
- 50 g gehackte Mandelkerne
- Kekse zum Garnieren

### **Zubereitung:**

Zitronensaft, -schale und 80 ml Agavendicksaft zum Kochen bringen.

Stärke und Eigelb miteinander verrühren. Nun die angerührte Stärke unter ständigem Rühren in die kochende Flüssigkeit geben und unter Rühren nochmals aufkochen lassen.

Eiweiß mit dem restlichen Agavendicksaft steifschlagen und unter die heiße Creme rühren.

Anschließend die Creme in Schälchen füllen und kaltstellen.

Von den Zitronen den Deckel abschneiden und die Früchte aushöhlen.

Anschließend die Creme in die ausgehöhlten Zitronen füllen und mit angerösteten Mandeln und einem Keks garnieren.



## Zitronen-Kokos-Quark mit pürierten Früchten

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Magerquark
- 200 ml Kokosmilch
- 40 g Kokosraspeln
- 1 TL Honig
- 2 TL Zitronensaft

Für das Topping:

- 1 Mango oder 200 g Himbeeren
- 1 TL Zitronensaft
- 100 g gehackte Nüsse

### **Zubereitung:**

Quark mit Kokosmilch, Kokosraspel, Zitronensaft und Honig zu einer glatten Masse verrühren. Und anschließend in zwei Gläser füllen

Für das Topping die gewählten Früchte pürieren und mit dem Zitronensaft mischen.

Die pürierten Früchte auf den Quark geben. Und das Dessert für 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Währenddessen in einer Pfanne ohne Fett die gehackten Nüssen anrösten.

Die Nüsse vor dem Servieren auf das Fruchtpüree streuen.



## Zitronenquark

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 125 g Himbeeren
- 2 EL Agavendicksaft
- 125 g Heidelbeeren
- 1 Bio-Zitrone
- 500 g Magerquark
- 100 ml Rama Cremefine

### **Zubereitung:**

Die Himbeeren verlesen und waschen. Anschließend mit einer Gabel die Früchte grob zerdrücken. Nun die Himbeeren mit etwas Agavendicksaft vermischen. Anschließend die Heidelbeeren verlesen, waschen und zu den Himbeeren geben.

Zitrone waschen und abtrocknen.

Von der Zitrone 2 TL Zitronenschale fein abreiben und den Saft aus der Frucht pressen.

Magerquark, Zitronensaft, -schale, Cremefine und restlichen Agavendicksaft mit einem Handrührgerät cremig rühren.

Auf vier Gläser werden jeweils 2 EL der Beerenmischung und darauf der Zitronenquark verteilt. Die restliche Beerenmischung wird auf den Quark der Gläser gegeben.

Vor dem Servieren sollte der Zitronenquark kaltgestellt werden.



## Zitronenpudding

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 2 Bio-Zitronen
- 2 EL Speisestärke
- 2 Eier
- 2 EL Agavendicksaft
- 400 ml Wasser (kalt)
- 200 ml Rama Cremefine zum Aufschlagen

### **Zubereitung:**

Die Zitronen waschen und abtrocknen. Anschließend die Schale fein abreiben und die Früchte auspressen.

In einen Topf das kalte Wasser füllen und die Stärke darin auflösen. Eier, Zitronenschale und Agavendicksaft hinzufügen und unter ständigem Rühren aufkochen.

Cremefine und Zitronensaft steifschlagen und behutsam unter die Masse geben.

Anschließend den Pudding auf Schüsseln verteilen und kaltstellen.



## Leckere Zitronencreme

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 40 ml frischer Zitronensaft
- 4 Blatt Gelatine
- 4 Eier
- 22 g Erythrit
- 22 g Xylit
- 100 ml Rama Cremefine zum Aufschlagen

### **Zubereitung:**

Xylit und Erythrit zu Pulver zermahlen und die Eier trennen.

In Wasser die Gelatine einweichen, ausdrücken und mit dem Zitronensaft erwärmen – bis sich die Gelatine vollständig aufgelöst hat.

Die Gelatine mit den Eigelben und dem Zitronensaft über einem Wasserbad mit der Süße verrühren. Die Masse muss sämig bleiben und darf nicht verklumpen.

Eiweiß schnittfest steifschlagen und Cremefine ebenfalls steifschlagen.

Zuerst das geschlagene Eiweiß zusammen mit der Eigelbmasse unterheben, anschließend Cremefine unterheben.

Nun die Creme in Gläser füllen und kaltstellen.



## Leichter Joghurtgenuss

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 250 ml Rama Cremefine zum Aufschlagen
- 500 g Joghurt
- 75 ml Agavendicksaft
- 1 Bio-Zitrone
- 4 Blatt Gelatine

### **Zubereitung:**

Cremefine steifschlagen.

Joghurt, Agavendicksaft, Zitronenschale und -saft miteinander verrühren. Anschließend geschlagene Cremefine unterheben.

Gelatineblätter zum Einweichen einzeln in kaltes Wasser legen und 5 Minuten quellen lassen. Anschließend die eingeweichten Gelatine-Blätter ausdrücken und die Gelatinemasse auflösen.

Von der Zitronencreme etwas in die Gelatine geben und angleichen. Den Rest der Creme einrühren.

Nun die Creme in Gläser füllen und 1 Stunde kaltstellen.



## Zitronen-Dessert

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 400 g Seidentofu
- 80 ml frischer Zitronensaft
- 1 TL Abrieb einer unbehandelten Bio-Zitrone
- 150 g Ahornsirup
- 1/8 TL Kurkuma
- 4 EL Speisestärke
- Für die Himbeersauce:
  - 125 - 150 g Himbeeren
  - 1 TL Zitronensaft
  - 2 EL Ahornsirup
  - 3 EL Wasser

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten werden glatt püriert und dann in einen Topf gegeben und zum Kochen gebracht.

Auf niedriger Temperatur die Creme dann 1 Minuten köcheln lassen, bis die Masse etwas andickt ist.

Den Topf anschließend vom Herd nehmen und die Creme in Gläser füllen. Kurz abkühlen lassen und anschließend 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen.

In der Zwischenzeit die Himbeeren waschen und mit dem Ahornsirup, dem Zitronensaft und 3 EL Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Bei niedriger Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Die Himbeeren während des Garvorgangs mit einer Gabel zerdrücken.

Anschließend die Himbeeren durch ein Sieb pressen und die Sauce kurz kaltstellen.

Vor dem Servieren die Sauce auf die Zitronencreme geben.



## Zitronen-Mousse

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 3 Blätter Gelatine
- 3 Eier
- 3 Bio-Zitronen
- 75 ml Agavendicksaft
- Salz
- 100 ml Rama Cremefine zum Aufschlagen
- 200 g Magerquark
- 4 Stiele Zitronenmelisse

### **Zubereitung:**

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Eier trennen.

Die Zitronen heiß waschen, anschließend trockentupfen und 2 TL Schale fein abreiben und 100 ml Saft auspressen.

Zitronensaft, -schale, 10 ml Agavendicksaft und Eigelbe über einem Wasserbad cremig-dicklich aufschlagen. Die ausgedrückte Gelatine anschließend im warmen Eigelb-Schaum auflösen.

Eiweiße und eine Prise Salz steifschlagen. Den restlichen Agavendicksaft dazugeben und noch einmal aufschlagen.

Cremefine ebenfalls steifschlagen.

Den Quark portionsweise in den lauwarmen Eigelb-Schaum rühren. Kurz bevor dieser zu stocken beginnt, den Eischnee und dann die geschlagene Cremefine unterheben.

Die Mousse in Gläser füllen und mindestens 4 Stunden kaltstellen.

Vor dem Servieren die Mousse mit Zitronenmelisse garnieren.



## Zitronengelee

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 7 Bio-Zitronen
- 1 TL Agavendicksaft
- 3 EL Agavendicksaft
- 5 Blätter Gelatine
- 150 ml Rama Cremefine zum Aufschlagen

### **Zubereitung:**

Die Schale einer Zitrone abreiben.

3 Zitronen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist.

Mit einem scharfen Messer die Fruchtfleets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und dabei den Saft auffangen. Die Filets anschließend mit 1 TL Agavendicksaft beträufeln.

3 Zitronen auspressen. 200 ml des Saftes mit der Zitronenschale und 3 EL Agavendicksaft in einem Topf erhitzen.

Die Gelatine in 250 ml kaltem Wasser einweichen, herausnehmen und im heißen Zitronensaft auflösen. Anschließend das Wasser unter Rühren zugeben.

Auf vier Dessertgläser die Fruchtfleets verteilen und die Zitronenmischung darüber geben. Das Gelee für mindestens vier Stunden kaltstellen.

Vor dem Servieren Cremefine steif schlagen und auf dem Zitronengelee verteilen.



## Cremige Zitronencreme

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 500 g Joghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- 4 Minzblätter
- 100 ml Rama Cremefine zum Aufschlagen

### **Zubereitung:**

Zitronensaft, Honig und Joghurt mit einem Schneebesen gründlich vermischen.

Cremefine steifschlagen und unter die Joghurtmasse heben.

Zitronencreme in Schälchen verteilen und mit Minzblättern dekorieren.



## Gefüllte Zitronen

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 4 große Bio-Zitronen
- 250 ml Zitronensorbet (Fertigprodukt, tiefgefroren)
- 5 Stiele Minze
- 150 g Joghurt

### **Zubereitung:**

Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen. Unter leichtem Druck die Früchte auf der Arbeitsplatte hin- und herrollen.

An der Oberseite jeder Frucht schräg einen Deckel und an der Unterseite eine dünne Scheibe für die Standfläche abschneiden.

Über einer Schüssel die Zitronen vorsichtig auspressen und den Saft auffangen.

Die Zitronen anschließend vollständig aushöhlen.

Zitronensorbet für 5 Minuten auftauen lassen.

Minze waschen, trockenschütteln und die abgezapften Blätter fein hacken.

Sorbet in eine weitere Schüssel geben. Joghurt und 2 EL Zitronensaft hinzufügen und alles gut verrühren.

Die Masse anschließend mit einem Spritzbeutel in die Zitronen füllen.

Die Deckel auf die Zitronen setzen und die Früchte für fünf Stunden in das Gefrierfach stellen.



## Berliner Luft

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Eier
- 1 Vanilleschote
- 40 ml Agavendicksaft
- 1 Bio-Zitrone
- 4 Blätter weiße Gelatine
- 250 ml naturtrüber Apfelsaft
- Salz

### Zubereitung:

Eier trennen und die Eiweiße kaltstellen.

Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Anschließend die Eigelbe mit Agavendicksaft und Vanillemark in eine Schüssel geben und für 8 Minuten weiß-schaumig schlagen.

Die Zitronenschale fein abreiben und den Zitronensaft auspressen. Unter die Eiermischung Saft und Schale rühren.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Apfelsaft aufkochen und die ausgedrückte Gelatine in diesem auflösen.

Anschließend die Gelatine schnell unter die Creme rühren.

Die Schüssel mit der Creme nun in eine Schüssel mit Eiswürfel stellen und für 20 Minuten gelieren lassen. Hin und wieder die Creme umrühren.

Mit etwas Salz die Eiweiße steifschlagen und dieses dann vorsichtig unter die Creme rühren.

Die Masse dann in Gläser füllen, mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht kaltstellen.



## Zitronen-Mohn-Eis

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 2 Bio-Zitronen
- 100 ml Agavendicksaft
- 250 ml Milch
- 250 ml Rama Cremefine
- Salz
- 4 Eigelb
- 2 El gemahlener Mohn
- Zitronenscheibe

### **Zubereitung:**

Die Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen.

Von einer Zitrone werden drei Streifen Schale entfernt und beiseitegelegt.

Anschließend die Zitronen so schälen, dass das Weiße der Haut entfernt ist. Mit einem scharfem Messer die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden.

Die Zitronenreste mit den Händen ausdrücken und den Saft auffangen.

Zitronenfilets sowie der Saft und 50 ml Agavendicksaft in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze für 15 Minuten, unter ständigem Rühren, einkochen. Kompott anschließend abkühlen lassen.

Milch, Cremefine, restlichen Agavendicksaft, Zitronenschalenstreifen und Salz aufkochen.

Eigelbe schaumig schlagen und die heiße Cremefine-Milch langsam dazu gießen. Über dem heißen Wasserbad mit einem Spatel dicklich-cremig rühren und anschließend im Eiswasser abschrecken. Nun die Zitronenschale entfernen und den Mohn einrühren.

Die Eismasse muss nun für sechs Stunden auskühlen.

Anschließend die Eismasse in eine Eismaschine geben oder in das Gefrierfach geben – alle 30 Minuten umrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden.



## Schicht-Dessert

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 400 g Magerquark
- 150 ml Rama Cremefine zum Aufschlagen
- 4 EL Xylit
- Saft und Abrieb von 2 Bio-Zitronen
- 1 Orange
- 6 Blatt Gelatine
- 100 g Heidelbeeren

### **Zubereitung:**

Cremefine steifschlagen.

Quark, Xylit und Abrieb der Zitrone glattrühren.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im warmen Zitronensaft auflösen. Anschließend die Gelatine zügig unter den Quark rühren und die Cremefine unterheben.

Nun die Orange schälen und mit einem Pürierstab zerkleinern.

Ein Drittel der Quarkcreme mit der pürierten Orange vermengen.

Schichtweise alles in Gläser füllen und mit den Beeren garnieren.

Anschließend die Gläser für zwei Stunden in den Kühlschrank stellen und dann servieren.



## Apfel-Orangen-Salat

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 4 Äpfel
- 2 Orangen
- 2 EL Orangensaft
- 1 TL Agavendicksaft
- 2 EL Wasser
- 4 EL frischer Zitronensaft

### **Zubereitung:**

Die Orange schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Äpfel waschen, Stielansatz und Kerne entfernen. Anschließend die Äpfel ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Die Apfelstücke direkt mit dem Zitronensaft vermischen. Die Orangen zu den Äpfeln geben.

Agavendicksaft, Wasser und Orangensaft vermischen und zu den Früchten hinzufügen.

Vor dem Servieren sollte der Salat mindestens 15 Minuten durchziehen.



## Exotischer Fruchtsalat

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 1 Ananas
- 2 Kiwis
- 1 Karambole
- 2 Bananen
- Saft von 1 Bio-Zitrone
- 1 Granatapfel
- 2 EL Kokosraspel

### **Zubereitung:**

Die Ananas halbieren und den Strunk entfernen. Anschließend das Fruchtfleisch herauslösen und in Stücke schneiden.

Die Kiwis schälen, vierteln und in Stücke schneiden.

Karambole waschen und in Scheiben schneiden.

Banane schälen und in Scheiben schneiden. Anschließend die Banane mit Zitronensaft beträufeln.

Granatapfel halbieren und die Kerne herausklopfen.

Alle Früchte miteinander vermengen und mit Zitronensaft beträufeln.

Anschließend den Salat in der Ananas anrichten.

Die Kokosraspel in einer Pfanne anrösten und über den Salat geben.

## **Copyright-Informationen**

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

## **Disclaimer**

Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

## **Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung**

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

## **Haftungsbedingungen**

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Impressum

MK Marketing

Los Omeyas, 5 local. suite #1006830

Cordoba 14005

Spain

Mail: [fragen@gesundheits-insider.info](mailto:fragen@gesundheits-insider.info)