

Îles Flottantes



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

600 ml Milch
250 ml Schlagsahne
120 g Zucker
6 Eiweiß

½ Päckchen Vanillepuddingpulver
1 TL Zitronensaft
1 Prise Salz

Für das Mandelkrokant:

50 g ganze Mandeln
1 EL Honig
1 EL Wasser

Für die Deko:

frische Beeren (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten – Wasser und Honig dazu geben und für 5 Minuten leicht karamellisieren.

2. Für die Sauce zunächst die Hälfte der Milch und Sahne aufkochen. Das Puddingpulver mit 1–2 Esslöffeln Milch und der Hälfte vom Zucker anrühren und unter die heiße Flüssigkeit rühren, bis die Sauce eine leichte Bindung angenommen hat.

3. Anschließend die Eiweiße mit dem übrigen Zucker, Zitronensaft und Salz steif

schlagen – parallel die übrige Milch in einem separaten Topf aufkochen.

4. Danach die Milch von der Herdplatte nehmen, mit einem Suppenlöffel einzelne Eischneenocken abstechen und in der heißen Milch für 3–4 Minuten garen.

5. Die Nocken mit einer Schaumkelle abschöpfen und mit der warmen Vanillesauce, sowie Mandelkrokant servieren. Nach Belieben mit frischen Beeren dekorieren.