Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

24.07.2026

Buttermilchgelee

Erfrischend, leicht und cremig: Dieses Buttermilchgelee ist das perfekte Dessert für heiße Sommerstage oder ein leichtes Finale nach einem guten Essen. Mit einer feinen Vanillenote und der angenehmen Säure der Buttermilch ist der Nachtisch in nur 20 Minuten zubereitet.



Und so gelingt‘s …

- Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und danach fest ausdrücken
- Danach die Gelatine im Wasserbad mit 2 EL heißem Wasser und etwas Zitronensaft auflösen
- Die Vanilleschote auskratzen, mit Zucker vermischen und mit der Buttermilch verrühren
- Die aufgelöste Gelatine drunter rühren (bis die Masse sämig wird)
- Alles in vier kleine Glasschalen füllen und abkühlen lassen

Zutaten **für 4 Portionen**

- 500 ml Buttermilch
- 2 EL Zucker
- 1 Stk Vanilleschote
- 5 Scheibe Gelatine
- 2 EL Wasser
- nach Belieben Etwas Zitronensaft

Tipp
Dazu passen prima frische Beeren oder ein Fruchtspiegel aus frischen bzw. tiefgekühlten Beeren.

Sie möchten mehr Rezepte entdecken oder haben mehr Fragen?