



Foto: Getty Images/EyeEm/Mark Tan

Glutenfreie Desserts



- 03 Vanillepudding mit Himbeerpüree
- 04 Apfel-Buchweizenpfannkuchen
- 05 Mandelwaffeln mit Sauerkirschen
- 06 Tiramisu
- 07 Grieß-Schnitten mit Orangensoße
- 08 Knusprige Äpfel
- 09 Gebrannte Schokomandeln
- 10 Lebkuchen-Dessert
- 11 Zwetschgenknödel
- 12 Pfirsichcreme mit Himbeersoße



Vanillepudding mit Himbeerpüree

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 10 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © Eve @Fotolia

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 ml Milch
 4 TL Zucker
 40 g Maismehl
 1 Eigelb
 1 Vanilleschote
 200 g Himbeeren (frisch oder TK)

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	764 kJ / 181 kcal
Eiweiß	6.4 g
Kohlenhydrate	23.7 g
Fett	6.5 g

ZUBEREITUNG

Pro Portion 1 EL Milch abschöpfen und beiseite stellen. Die restliche Milch mit dem Zucker und dem Vanillemark unter Rühren erhitzen. Maismehl und Eigelb in die beiseite gestellte kalte Milch rühren und zur heißen Milch geben. Unter Rühren aufkochen lassen und weitere 20-30 Sekunden kochen lassen. Dabei umrühren. Den Pudding in Dessertschalen füllen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Himbeeren waschen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Zum Schluss Himbeerpüree über den erkalteten Pudding geben.

Apfel-Buchweizenpfannkuchen

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 20 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: mittel



Foto: © S.Kobold @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

25 g	Reismehl
25 g	Buchweizenmehl (glutenfrei)
1	Ei(er)
	Salz
100 ml	Milch
1 TL	Zucker
1 TL	Margarine
0.5	Apfel

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1826 kJ / 434 kcal
Eiweiß	15.7 g
Kohlenhydrate	58.0 g
Fett	15.4 g

ZUBEREITUNG

Reismehl und Buchweizenmehl in einer Schüssel vermischen. Salz und Ei dazugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Milch und Zucker dazugeben und nochmals gut verrühren. Apfel schälen, vierteln und in sehr dünne Scheiben schneiden. Pro Pfannkuchen 1/2 TL Margarine in der Pfanne erhitzen und 1 Suppenkelle Teig hineingeben. Apfelscheiben auf dem Pfannkuchen verteilen und nochmals dünn mit Teig bedecken. Nach etwa 1-2 Minuten den Pfannkuchen vorsichtig wenden und auf der zweiten Seite kurz fertig backen.

Mandelwaffeln mit Sauerkirschen

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 40 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © Svetlana Wall @Fotolia

ZUTATEN FÜR 8 WAFFELN

3	Eier
50 g	Butter
50 g	Zucker
150 g	Maismehl
75 g	gemahlene Mandeln
200 ml	Milch
1 Glas	Sauerkirschen
2 TL	Maisstärke
2 TL	Zucker

NÄHRWERTE PRO WAFFEL

Brennwert	1386 kJ / 331 kcal
Eiweiß	7.6 g
Kohlenhydrate	41.4 g
Fett	12.4 g

ZUBEREITUNG

Eier, Butter und Zucker schaumig rühren. Maismehl mit den Mandeln mischen und abwechselnd mit der Milch in den Teig geben und gut verrühren. Sauerkirschen mit dem Saft in einen Topf geben. Von dem Saft 3 EL abnehmen und mit der Maisstärke verrühren. Die restlichen Kirschen aufkochen, 1 EL Zucker sowie die angerührte Stärke dazugeben, nochmals kurz aufkochen lassen und sofort vom Herd nehmen. Waffeleisen leicht einfetten und einfetten. Nacheinander 8 Waffeln backen. Die Waffeln leicht abkühlen lassen und mit dem heißen Kirschkompott servieren.

Tiramisu

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): **60 min** | 🍳 Schwierigkeitsgrad: **mittel**



Foto: © eyewave @Fotolia

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

4	Eier
	Salz
4 EL	Wasser
125 g	Zucker
75 g	Maisstärke
75 g	Maismehl
2 TL	Backpulver (glutenfrei)
2	Eigelb
250 g	Mascarpone
250 g	Magerquark
6 Päckchen	Vanillezucker
100 ml	Espresso oder starker Kaffee
80 ml	Amaretto (glutenfrei)
2 EL	Kakaopulver

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1867 kJ / 445 kcal
Eiweiß	11.8 g
Kohlenhydrate	47.7 g
Fett	20.9 g

ZUBEREITUNG

Backofen vorheizen. Eier trennen und Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Eigelb mit dem Wasser und dem Zucker schaumig schlagen. Maismehl, Stärke und Backpulver vermischen und die Hälfte davon zum Eigelb geben. Eischnee und restliches Mehl dazugeben und alles vorsichtig verrühren. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 200 Grad 10-15 Minuten backen. Den Biskuitboden auf einem Rost abkühlen lassen. Eigelb mit dem Vanillezucker schaumig schlagen. Mascarpone und Quark unterrühren. Den halben Biskuitboden in eine Auflaufform legen. Amaretto und Espresso mischen und die Hälfte davon über den Biskuitboden geben. Die Hälfte der Mascarponecreme darauf verteilen. Die zweite Biskuitbodenhälfte auf die Cremeschicht setzen und mit dem Rest der Espresso-Mischung beträufeln. Die restliche Creme auf dem Tiramisu verteilen und mehrere Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren mit Kakao bestreuen.

Griß-Schnitten mit Orangensoße

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 45 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: **mittel**



Foto: © Drivepix @Fotolia

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

250 ml	Milch
150 g	Maisgriß (Polenta)
75 g	Zucker
2	Eigelb
1	Orange
200 ml	Orangensaft
1 TL	Maisstärke
1 EL	Zucker
0.5	Vanilleschote
20 g	Butter

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1056 kJ / 252 kcal
Eiweiß	5.2 g
Kohlenhydrate	41.6 g
Fett	6.8 g

ZUBEREITUNG

Milch in einem Topf erhitzen. Bevor die Milch kocht, den Zucker zugeben und den Maisgriß einrieseln lassen, dabei ständig rühren. Polentamischung aufkochen und bei geringer Hitze 5 Minuten köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren. Topf von der Platte nehmen und das Eigelb unterrühren. Die Polentamasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, ein zweites Backpapier darüberlegen und mit einem Nudelholz einen halben Zentimeter dick ausrollen. Die Polentamasse auskühlen lassen. Orange schälen und filetieren. Vom Orangensaft 2 EL abnehmen und mit 1 TL Maisstärke verrühren. Vanilleschote auskratzen. Restlichen Orangensaft mit 1 EL Zucker und Vanillemark erhitzen. Angerührte Maisstärke dazugeben und kurz aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen, 10 g Butter dazugeben und schmelzen lassen. Die Polentamasse und die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Zum Schluss die filetierten Orangenstücke in die Soße geben und die Polentaschnitten mit der warmen Soße servieren.

Knusprige Äpfel

 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 25 min |  Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © IngaNielsen @iStockPhoto

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

20 g	Butter
20 g	Zucker
	Zimt
	Zitronenschale, abgerieben (nach Belieben)
25 g	Mehl (glutenfrei)
1	Apfel (Äpfel)
0.5 EL	Sahne

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1920 kJ / 459 kcal
Eiweiß	1.0 g
Kohlenhydrate	72.0 g
Fett	18.0 g

ZUBEREITUNG

Die weiche Butter mit Zimt, Zucker, Zitronenschale und glutenfreiem Mehl miteinander zu krümeligen Streuseln verkneten. Den Apfel waschen, schälen, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Danach mit der Sahne mischen, in eine feuerfeste Form geben. Mit den Streuseln belegen und im Backofen bei 180 Grad 40-50 Minuten backen.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Gebrannte Schokomandeln

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 20 min | 🍴 Schwierigkeitsgrad: mittel



Foto: © Shaiith @iStockPhoto

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

80 g	Zucker
2 EL	Wasser
200 g	ganze Mandeln
70 g	Kuvertüre, zartbitter (glutenfrei)
15 g	Puderzucker

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1935 kJ / 462 kcal
Eiweiß	14.0 g
Kohlenhydrate	39.0 g
Fett	28.0 g

ZUBEREITUNG

Zucker und Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Dabei ständig rühren, bis der Zucker wieder flüssig wird. Mandeln zugeben und umrühren. Anschließend Mandeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und abkühlen lassen. Wenn die Mandeln zusammenkleben, können sie nach dem Abkühlen einfach voneinander getrennt werden. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, gebrannte Mandeln zugeben, umrühren und anschließend auf einem mit Backpapier belegten Blech zum Trocknen ausbreiten. Zum Schluss die Mandeln in Puderzucker wälzen.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Lebkuchen-Dessert

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 30-40 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © M.studio @Fotolia

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

150 g	zerbröselter Lebkuchen (glutenfrei)
60 ml	Birnensaft
2 EL	Rum
125 ml	Sahne
250 g	Quark
250 g	Mascarpone
3 EL	Honig
400 g	Birnen aus der Dose (glutenfrei)
4 EL	Preiselbeerkompott (glutenfrei)
4 EL	Schokoladenraspel (glutenfrei)

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	3063 kJ / 731 kcal
Eiweiß	17.0 g
Kohlenhydrate	58.0 g
Fett	47.0 g

ZUBEREITUNG

Die glutenfreien Lebkuchenbrösel mit Rum und Birnensaft mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Birnen abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Danach die Birnen mit dem Preiselbeerkompott mischen. Die Sahne steif schlagen. Danach Quark mit Mascarpone und Honig verrühren und die steif geschlagene Sahne unterheben. In vier Dessertgläser abwechselnd Creme, glutenfreie Lebkuchen und Obst schichten und mit einer Schicht Creme abschließen. Zuletzt mit Schokoladenraspeln bestreuen. Tipp: Wenn Kinder mitesen, den Rum weglassen.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Zwetschgenknödel (12 Knödel)

 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 40 min |  Schwierigkeitsgrad: mittel



Foto: © kab-vision @Fotolia

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

600 g	mehlig kochende Kartoffeln
60 g	Butter
60 g	Maisgrieß
1	kleine(s) Ei(er)
1	Eigelb
	Jodsalz
12 Stück	getrocknete Zwetschgen, über Nacht eingeweicht
12 Stück	Würfelzucker
60 g	Butter
60 g	Semmelbrösel (glutenfrei)
20 g	Zucker
	Zimt, gemahlen

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2676 kJ / 639 kcal
Eiweiß	11.0 g
Kohlenhydrate	78.0 g
Fett	31.0 g

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln waschen, schälen, dämpfen, durch die Kartoffelpresse drücken und erkalten lassen. Die Butter schaumig rühren, die restlichen Zutaten zugeben und zusammen mit den Kartoffeln zu einem Teig verarbeiten. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig zu 12 Knödeln formen und in der Mitte die Zwetschgen mit dem Zucker hineindrücken. Die Knödel in einem Topf Wasser für 15-20 Minuten köcheln und danach abtropfen lassen. Die glutenfreien Semmelbrösel in der Butter rösten und die Knödel darin wenden. Den Zimt mit Zucker vermischen und über die Knödel streuen.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Pfirsichcreme mit Himbeersoße

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 60 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © doris oberfrank-list @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

50 g	Dosenpfirsiche
50 g	Joghurt
10 g	Puderzucker
0.5 EL	Zitronensaft
0.5 EL	Orangensaft
1	Blatt Gelatine
30 ml	Sahne
50 g	TK-Himbeeren
5 g	Zucker

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1005 kJ / 240 kcal
Eiweiß	4.0 g
Kohlenhydrate	29.0 g
Fett	12.0 g

ZUBEREITUNG

Die Pfirsiche pürieren und mit Joghurt, Puderzucker, Zitronen- und Orangensaft vermischen. Die Gelatine einweichen, quellen lassen, ausdrücken und auf dem Wasserbad erwärmen. Unter die Masse ziehen. Dabei nach und nach einen Löffel Pfirsichmasse unter die Gelatine geben und kräftig umrühren. Anschließend 30 Minuten kalt stellen. Die Sahne steif schlagen und unter die Masse heben. Danach in Portionsförmchen füllen und kalt stellen, bis die Masse fest geworden ist. Die Himbeeren mit dem Zucker pürieren, ggf. durch ein Sieb streichen und die Soße mit der gestürzten Creme anrichten.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.