

Maronicreme mit Beerenfruchtspiegel

Nährt Qi und Blut, stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen

(Glutenfrei, laktosefrei, histaminarm und fruktosearm)

Zutaten *(für 5 Personen)*

- 500 g Maroni (gekocht und geschält) (Erde)
- 70 g Traubenzucker (Erde)
- 250 ml Mandelmilch (Erde)
- 1 TL Vanillepulver oder das Mark einer Vanilleschote (Erde)
- 1 Messerspitze Kardamom gemahlen (Metall)
- Beeren: 300g gemischte Beeren (Heidelbeeren, Brombeeren, Preiselbeeren) (Holz)
- Etwas Traubenzucker oder Staubzucker zum Süßen (Erde)
- 250g laktosefreies Schlagobers (Erde)

Zubereitung 30 Minuten (bei vorgekochten Maroni) + Kühlzeit

1. Falls die Maroni noch frisch und in der Schale sind, über Kreuz die Schale einschneiden, mit Wasser bedecken und ca $\frac{3}{4}$ Stunde weich kochen. Abtropfen lassen und schälen.
2. Wenn Sie bereits gekochte und geschälte Kastanien verwenden, diese mit Mandelmilch erwärmen und mit Zucker, Vanille und Kardamom würzen.
3. Anschließend mit dem Pürierstab pürieren und in Dessertschalen füllen. Abkühlen lassen.
4. Beerenfrüchte waschen und mit Traubenzucker pürieren.
5. Schlagobers schlagen
6. Die Maronicreme mit Fruchtspiegel und Schlagobers garnieren.

Esskastanien (Maroni) sind reich an Vitaminen (C und B1), Mineralstoffen und Spurenelementen (Calcium, Phosphat und Eisen).

In der chinesischen Medizin wird die Kastanie dem Erdelement und dem süßen Geschmack zugeordnet, sie nährt das Qi von Magen und Milz und stärkt die Nieren.