



WWF zum Anbeißen








Santa Helene

Weihnachtlicher Plätzchen-Schoko-Birnen-Traum im Glas

Rette sich, wer kann, vor den süßen Versuchungen der Adventszeit. Schokolade allerwege, in allen Formen und Verpackungen, zusammen mit selbst gebackenen Plätzchen gehören zu den kleinen Aufmerksamkeiten der Weihnachtszeit. Viele lieben das, manchen ist es zu viel, andere überlegen, wohin damit. Vorschlag: Wie wär's mit einem leckeren Dessert aus all diesen Gaben. Passend für die kalte Jahreszeit, wenn Freunde und Familie zu Besuch kommen.



Zutaten für 4 – 6 Portionen

-  Plätzchen
-  80 g Schoko-Weihnachtsmann (Vollmilch oder Zartbitter, je nach Geschmack)
-  40 g Speisestärke
-  20 g Zucker
-  ½ Liter Milch (es gehen auch pflanzliche Milchalternativen)
-  1 große, (über)reife Birne (oder anderes Obst)
-  Zimt

Tip

Funktioniert auch mit alten Osterhasen



Zubereitung

1. Plätzchen zerbröseln und auf vier große (oder sechs kleine) Gläser/ Dessertschalen verteilen.
2. Etwas von der Milch in eine Schüssel geben und Speisestärke und Zucker einrühren, bis sich alle Klumpen aufgelöst haben.
3. Den Rest der Milch zusammen mit der Weihnachtsmann-Schokolade langsam zum Kochen bringen. Die Schokolade löst sich ziemlich schnell auf.
4. Die kochende Schokomilch von der Herdplatte nehmen und das Milch-Speisestärke-Zucker-Gemisch mit einem Schneebesen einrühren. Die Masse wird ziemlich schnell fest (das ist übrigens das Rezept für selbst gemachten Pudding).
5. Pudding nun rasch in die Gläser füllen (auf die Plätzchenreste) und abkühlen lassen.
6. Währenddessen eine Birne in kleine Würfelchen schneiden und in einem Topf auf mittlerer Stufe ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis ein Kompott entsteht. Eine Messerspitze Zimt dazugeben und gut umrühren.
7. ... den umwerfenden Duft genießen ...
8. Anschließend das Kompott oben auf den Pudding geben und die Gläser noch mal kalt stellen. Fertig!

WWF-Tipps

Wirf so wenig Lebensmittel weg wie möglich.

Gönne dir mehr **frisches Obst und Gemüse** und iss öfter vegetarisch.

Greife zu **regionalen & saisonalen** Lebensmitteln.

Genieße **besseres Fleisch**, dafür weniger.

Gönn' dir **Fisch als Delikatesse**, dafür nicht jeden Tag.

Bevorzuge **zertifizierte Lebensmittel**, am besten **Bio**.



Guten Appetit!

Es gibt viele Möglichkeiten, Umweltschutz in den Alltag zu integrieren. Eine ziemlich effektive, aber häufig übersehene, kann sogar äußerst köstlich sein: die Ernährung oder sagen wir's kulinarisch, das gute Essen. Grundsätzlich nämlich hat die Art, wie wir uns ernähren und mit unseren Lebensmitteln umgehen, erheblichen Effekt aufs Klima, auf die Artenvielfalt, auf die wertvollen Wasserressourcen der Erde und auf vieles mehr. Mit diesem Wissen hat die Autorin und Bloggerin Stefanie Wilhelm für den WWF Rezepte entwickelt. Die lassen nicht nur die Gaumen vor Entzücken hüpfen, sondern lassen auch alle Wertschätzung erkennen – für die Lebensmittel und für die Ressourcen, die wir als Mittel für ein gutes Leben in Anspruch nehmen. Also: Auf in den Genuss!