



Katrin Wehrle Diätassistentin,
Ernährungsberaterin/DGE
Haben Sie Fragen an Frau Wehrle?
Dann rufen Sie an unter:
07751-8961771



Schmidt's Ernährungsservice

Zutaten für 4 Personen:

1 l	Vollmilch
25 g	Zucker
1/2	Vanillestange
10 g	Butter
1 g	Meersalz
75 g	Zucker
200 ml	Sahne

Milcheis mit Salzbutter-Karamell



Zubereitung:
Milch mit dem Zucker in einem möglichst weiten Topf aufkochen. Dann die Milch unter gelegentlichen Rühren bis auf 500 ml einkochen - das dauert etwa 30 Minuten. Die eingekochte Milch durch einen Sieb gießen und kaltstellen.

Die kalte Milchmasse in die Eismaschine geben und etwa 30 Minuten gefrieren lassen.

In der Zwischenzeit für das Salz- Butter- Karamell die halbe Vanillestange aufschneiden und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Vanillemark, weiche Butter und das Salz verrühren.

Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Die ausgekatzte Vanilleschote und die Sahne dazugeben, immer weiter rühren und nochmals etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Die Masse abkühlen lassen, dann die Vanillebutter unterrühren.

Kurz vor dem Servieren mit einem Löffel Eisnocken abstechen und portionsweise auf Teller oder in Schalen geben. Das Eis mit dem salzigen Karamell beträufeln und sofort servieren.

Zubereitung ohne Eismaschine:
Die Hälfte der Milchmischung einfrieren (zum Beispiel in Eiswürfelbehälter). Die gefrorene Hälfte im Mixer grob mixen. Die restliche Milchmischung dazu-geben. Alles kräftig durchmixen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:
216 kcal,
4 g Eiweiß,
13 g Fett,
19 g Kohlenhydrate,
0 g Ballaststoffe



Milch: Weidegang ist gesund!

Das Futter der Milchkühe beeinflusst die Qualität und die Inhaltsstoffe der Milch entscheidend. Milch von Kühen, die überwiegend Grünfutter bekommen, enthält beispielsweise mehr an Omega-3-Fettsäuren und an konjugierter Linolsäure. Beides sind wertvolle Fettsäuren denen mehrere positive Effekte auf unseren Körper zugeschrieben werden. Dies wird auf das frische Gras und einen hohen Faseranteil im Futter zurückgeführt. Vermutlich spielt auch die Pflanzenvielfalt auf den Wiesen eine Rolle.

Generell enthält Milch hochwertiges Eiweiß, leicht verdauliches Fett und für den Körper gut verwertbare Kohlenhydrate in Form von Milchzucker. Besonders hervorzuheben ist der hohe Gehalt an den Mineralstoffen Kalzium und Phosphor, den wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe und den fettlöslichen Vitaminen A und D. Auch Jod und Fluorid sind in Milch enthalten.

Regionaler Tipp zur Milch direkt vom Bauernhof: Bei uns im Markt enthalten Sie Maier`s Hofmilch, ein regionales Produkt aus Oberwihl.

Ihre Katrin Wehrle