

## Rezept

# Limettenwölkchen in Vanillesauce

Ein Rezept von Limettenwölkchen in Vanillesauce, am 28.06.2026

## Zutaten

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>1</b> kleine Bio-Limette | <b>6</b> Eiweiß (M)                    |
| <b>7 TL</b> Zucker          | <b>500 ml</b> Milch (mind. 3,5 % Fett) |
| <b>1</b> Zimtstange         |  |

### Für die Vanillesauce

- |       |   |
|-------|---|
| Milch | <b>1 Pck.</b> Dessertsauce Vanille ohne Kochen (für 500 ml Milch) |
|-------|---|

### Außerdem

- |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| Auflaufform (ca. 28 x 18 cm) | Zimtpulver zum Bestäuben |
|------------------------------|--------------------------|

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

## Zubereitung

1. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und die Hälfte der Schale abreiben. Die Eiweiße mit dem Rührbesen des Handrührgeräts in einer großen Rührschüssel steif schlagen. Langsamiterrühren und dabei 4 TL Zucker und die abgeriebene Limettenschale einrühren.
2. Die Milch zusammen mit dem restlichen Zucker (3 TL) und der Zimtstange in einen ausreichend großen Topf (Ø ca. 20 cm) geben, zum Kochen bringen und danach bei mittlerer Hitze sieden.
3. Mit einem Servierlöffel (ca. 7 cm) eine Portion der Eiweißmasse entnehmen und in die siedende Milch legen. Jeweils drei bis vier Portionen gleichzeitig im Topf nebeneinander garen. Nach ca. 30 Sek. die Eischneewölkchen wenden und weitere 30 Sek. ziehen lassen. Die fertigen Wölkchen mit einem Schaumlöffel aus der Milch heben und in die Auflaufform legen. So verfahren, bis die gesamte Eiweißmasse aufgebraucht ist.
4. Die Milch durch ein feines Sieb gießen und in einem Messbecher auffangen. So viel frische kalte Milch dazugeben, bis es insgesamt 500 ml Milch sind.
5. Aus der Milch und dem Saucenpulver nach Packungsanweisung - aber ohne Zucker - eine Vanillesauce zubereiten. Die Vanillesauce über die Wölkchen in der Form gießen und das Dessert ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen, dann mit Zimtpulver bestäuben und servieren.