

Froscheier

Froscheier

Wer von euch kennt denn noch Froscheier? Meine Oma hat diese immer gemacht und seit dem habe ich sie eigentlich auch nicht wieder gegessen. Meine Oma hat eigentlich recht oft Sago für Grütze und ähnliches verwendet. Ich kann mich auch daran erinnern, das Sago früher in fast jedem Supermarkt zu finden war. Heute ist das irgendwie nicht mehr so, denn meine Mama versuchte vor einiger Zeit vergeblich welches zu finden. Vielleicht ist Sago etwas aus der Mode gekommen, oder es liegt daran, das man es heute fast leichter unter dem Namen Tapiokaperlen findet. Eigentlich schade, denn damit kann man echt leckere Sachen machen.

Bei uns kann man Tapiokastärke in Form von ganz kleinen Kugeln im Supermarkt kaufen, allerdings sind die nicht besonders günstig. Deshalb kaufen ich sie immer im Asiatischen Supermarkt, wenn wir mal auf Gran Canaria sind. Im Asialaden findet man Tapiokaperlen in unterschiedlichen Größen ohne Probleme. Von ganz klein, also in der Größe von Sago, bis hin zu ganz groß, für Bubble Milk Tea und ähnliches. Ansonsten könnt ihr das Original Sago auch über diverse Online Shops bestellen.

Froscheier wie bei Oma – Mit Erdbeersauce & Mandeln

Die Kokosmilch zusammen mit dem Zucker, dem Vanillezucker und einer Prise Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Tapiokaperlen in die kochende Milch geben, gut umrühren und bei geschlossenem Deckel für etwa 30 Minuten sanft köcheln lassen. Dabei immer mal wieder umrühren.

Die fertigen Froscheier in Dessertgläser füllen, nach Belieben toppen und genießen. Den Zucker könnt ihr auch super durch Zuckeralternativen wie Erythrit und Xylit ersetzen. Das spart noch mal einige Kalorien und es schmeckt trotzdem richtig lecker. Als Milch könnt ihr natürlich die Milch verwenden, die er mögt. Ob nun normale Kuhmilch, Mandelmilch, Sojamilch oder eben Kokosmilch. Ihr könnt Sago sogar in Saft kochen. Dann habt ihr hinterher eine Art Grütze, was auch ganz lecker ist.

Weitere Rezept-Ideen für Desserts & Süßspeisen zum Ausprobieren & Nachmachen



Protein-Joghurt-Bowl mit Schokolade



Protein Reiswaffel Bowl mit Smacks



Alabama-Bananen-Pudding



Karamell-Reiswaffel-Bowl



Birnen-Walnuss-Crumble



Frischkäse-Bananen-Eis ohne Zucker



Dampfnudeln mit Vanillesauce



Himbeer-Smoothie-Bowl



ONE NATURE organic BIO Kokosmilch



Knorr Kokosmilch Pulver aus Kokosnüssen



Alpro Kokosnussdrink ohne Zucker



Exotic Food Kokosnussmilch light

KALORIENARME REZEPTE

150 leckere Ideen unter 500 Kalorien für Fast Food, Snacks & Zwischenmahlzeiten



[mehr Infos zum Buch](#)

DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN
