Panna cotta
mit Jasmintee

2 Portionen

200 ml Sahne (Bio, Weidemilch)
30 g Rohrohrzucker
2 TL (4 g) Jasmintee
2 Blatt Bio-Gelatine, weiß
Wasser zum Einweichen
6 Pistazienkerne

Zubereitung

- Gelatine in einer Schüssel mit etwas kaltem Wasser einweichen
- Sahne mit Zucker in einen Topf geben, auf mittlerer Herdhitze erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat
- Jasmintee in einem Edelstahl- oder Papierfilter in die Sahne geben und auf niedriger Temperatur (Warmhaltemodus) für 3 Minuten ziehen lassen. Die Teeblätter sollten komplett in die Sahne eintauchen, damit sich das Jasminaroma gut entfalten kann
- Dann die Jasminteeblätter gut ausdrücken (z.B. mit einem Löffel), diese Flüssigkeit in die Sahne geben
- Einweichwasser für Gelatine abgießen, Gelatine leicht ausdrücken, in die warme Sahne geben und gut verrühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat (nicht aufkochen!)
- Panna cotta in 2 kleine Dessertgläser geben und für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen
- Vor dem Servieren jeweils 3 Pistazienkerne auf die Panna cotta geben

! Tipps

- Das Aroma steht und fällt mit einer guten Jasmintee-Qualität
- Wichtig: Gelatine darf nicht aufgekocht werden, nur in eine warme Flüssigkeit geben
- Zum dezenten Jasminaroma und der cremigen Konsistenz der Panna cotta passen milde und etwas knusprige Zugaben wie Pistazienkerne oder angeröstete Mandelplättchen

Nervenschmeichler-Creme

Stammt die Sahne von Weidemilch, dann wirkt sie antientzündlich im Körper. Pastazien oder Mandeln enthalten wertvolle Nährstoffe für die Bildung von Entspannungsbotenstoffen im Gehirn.

Jasmintee trägt sowohl mit dem Duft (ätherischen Öl) der Jasminblüten zur Entspannung bei – als auch über die im Tee enthaltene Aminosäure L-Theanin, die die Gehirnwellen in den wach-entspannten Alphawellen-Zustand bringt.