

## **Kastaniennocken auf Himbeeren**

– Pankreasdiät –

200 g gekochte Kastanien  
¼ l Milch  
½ Vanillestange  
150 g Himbeeren  
2 Apfelsinen  
1 EL Honig

Kastanien mit Vanille und Honig in Milch erhitzen und 30 min ziehen lassen, Vanille öffnen und Inneres zu den Kastanien geben, pürieren. Apfelsinen schälen und filetieren, Saft auffangen und mit den Himbeeren zu Kompott rühren. Auf 4 Tellern einen Himbeerspiegel angießen, vom Kastanienpüree mit zwei Löffeln Nocken abstechen und darauf anrichten, mit Apfelsinenfilets umlegen.