

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Hagebuttenparfait

6 Eigelb Gew.-Kl. 2 / L

1 El Honig

mit

cremig rühren,

150 g Hagebuttenkonfitüre

4 El Weisswein

und

unterrühren und in einer
Schüssel im heissen Wasser-
bad cremig aufschlagen.

¼ l Schlagsahne

steif schlagen und unter
die Masse heben. Eine Form
mit Klarsichtfolie auslegen und
die Masse hineinfüllen. Im
Gefriergerät erstarren lassen.

1 Mango

3 Kiwi

Zum Servieren das Parfait
stürzen, die Folie ablösen und
das Parfait in Scheiben
schneiden. Die Scheiben mit
Mangospalten und
Kiwipüree
anrichten.

Gesamt: 1734,1 kcal : 8 = 217 kcal

: 10 = 173 kcal

: 12 = 145 kcal