

Waldbeeren unter einer Topfenhaube mit Zimt-Puderzucker

Zutaten für 10 Personen

300 g Heidelbeeren, TK
400 g Himbeeren, TK
300 g Brombeeren, TK
200 g Johannisbeeren, TK
200 g Zucker, braun
Prise Nelkenpulver
50 g Butter, zum Ausfetten
3 St Eigelb
20 g Vanillezucker
400 g Topfen (Quark)
3 St Eiklar
30 g Minze, frisch
Prise Zimt, Pulver
30 g Puderzucker, fein

Zubereitung

1. Die Waldbeeren kurz antauen lassen, mit Zucker und Nelkenpulver marinieren.
2. In eine gefettete Auflaufformen (oder Portionsformen) geben.
3. Eigelb mit Vanillezucker aufschlagen, dann den Topfen dazugeben und alles zu einer geschmeidigen Masse verrühren.
4. Das Eiklar zu Schnee steif schlagen, vorsichtig unter den Topfen heben, in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und auf die Waldbeeren spritzen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 10 Minuten goldgelb überbacken.
6. Mit frischer Minze garnieren und mit Zimt-Puderzucker abstäuben.

1.16 Waldbeeren unter einer Topfhaube mit Zimt-Puderzucker



Ableitungen

- Andere Obstsorten wie Pfirsiche, Aprikosen, Orangen, Grapefruit, Cranberrys oder exotische Früchte.



Küchentipp

- Man kann auch gemischte TK-Beerenmischung oder frische Waldbeeren nehmen.
- Mit Kokosflocken, Nüssen oder Mandeln verfeinern.



Tipp zur Gartechnik

- Sollte kurz vor dem Servieren überbacken werden (Geschmack entfaltet sich besser).

Nährwertschätzung pro Portion

EW: 8,7 g, Fette: 6,6 g, KH: 32,8 g, kcal: 233, kJ: 975

Diät-Eignung

- Diabetes mellitus (unter Berechnung der BE)
- Purinarme Kost
- Vegetarische Kostformen

1.16 Waldbeeren unter einer Topfhaube mit Zimt-Puderzucker