

■ REZEPT DES MONATS - AUGUST



Foto: shviterstock.com | iStock

Pfirsich-Sorbet

Zutaten für 4 Portionen:

1	Zitrone
1	Vanilleschote
100 ml	Wasser
80 g	Zucker
500 g	reife Pfirsiche
1	Eiweiß

- Zitronenschale abreiben, Saft auspressen, Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen
- Zitronenabrieb, -saft, Vanilleschote und -mark in einen Topf geben, Wasser und Zucker zufügen, alles aufkochen und 2–3 Min. zu einem Sirup einkochen, abkühlen lassen, durch ein Sieb gießen, den Sirup dabei auffangen
- Pfirsiche waschen, halbieren, Stein entfernen, mit dem Sirup pürieren und durch ein feines Sieb streichen, Eiweiß leicht anschlagen und mit dem Fruchtpüree verrühren
- Püree in einen flachen Behälter geben und mind. 6 Std. gefrieren, anschließend in grobe Stücke schneiden und mit dem Pürierstab cremig rühren eventuell mit Minzblättchen garniert sofort servieren

Sie können das Sorbet selbstverständlich auch in einer Eismaschine zubereiten.

Wenn Sie statt des Zuckers Stevia nach Packungsanleitung verwenden, hat das Dessert pro Portion nur noch 1 BE und 56 kcal.

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
	137	3 g	0 g	2 g