

## Himbeer-Joghurt-Parfait



Stufe 1



Zubereitungszeit: 25 Min.  
Ruhezeit: 4 Std.



### Zutaten:

400 g Himbeere(n), frisch  
250 g Joghurt, griechisch  
2 Pck. Vanillezucker  
2 Eiweiß  
75 g Zucker

### Zutaten für die Garnitur:

nach Belieben Himbeere(n)  
nach Belieben Minze  
nach Belieben Waffeln  
zum Bestäuben Puderzucker



GEFU Sieb PASSO



KitchenAid Stabmixer Set in empire rot, kabelgebunden



KitchenAid Handrührer schwarz



Le Creuset Herz-Förmchen in kirschrot



Staub Förmchen in antiktürkis, 2er Set



Le Creuset Kochkellen Craft, 3er-Set in kirschrot

1

Himbeeren fein pürieren, anschließend durch ein Sieb streichen. Himbeerpüree mit Sahne-Joghurt und Vanillezucker verrühren.

2

Eiweiß mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Dabei langsam den Zucker einrieseln lassen. Eischnee unter die Himbeer-Joghurt-Mischung heben.

3

Parfait bis zum Rand in 6 Mini-Auflaufförmchen in Herzform füllen und für 4 Stunden in das Gefrierfach stellen.

4

Die gefrorenen Parfaits aus dem Gefrierfach nehmen und nach Belieben mit einigen frischen Himbeeren, etwas Minze und Waffelstückchen garnieren. Mit etwas Puderzucker bestäubt servieren.

Wussten Sie, dass Himbeeren zu den pflegeleichtesten Beerensorten gehören? Sie mögen es sonnig und geschützt. Der Boden sollte locker und humusreich sein. Je nach Sorte können Sie die leckeren Beeren von Ende Juni bis Ende Oktober ernten.