



Stachelbeerschaum

Zutaten (für 4 Personen):

500 g	Stachelbeeren	1 Tasse	Wasser
3 El	Zucker	1 El	gehackte Haselnüsse
3	Eiweiß		

Zubereitung:

Stachelbeeren mit Wasser und Zucker einmal aufkochen lassen. Die Masse durch ein Sieb streichen.

Eiweiß zu Eischnee schlagen und unter die abgekühlte Stachelbeermasse heben.

Vor dem Servieren mit gehackten Nüssen bestreuen.

Nährwerte
pro Portion:

kcal	139	BE	2
EW	5 g	Bst	4 g
F	3 g	Chol	- mg
KH	22 g	Hsr	20 mg

