

Es ist wieder soweit, etwas „Süßes“ darf es sein! Sommer und Erdbeeren, welch eine Freude! Lasst es Euch schmecken!

1. Erdbeer-Soufflé:

Zutaten:

500g Erdbeeren

4-5 Eier, getrennt Eigelb u. Eiweiß

100g brauner Zucker

20g Speisestärke

Etwas Butter und Paniermehl für die Auflaufform

Zubereitung:

Die Erdbeeren werden vorbereitet und püriert.

Die Eier werden getrennt, die Eigelbe werden mit dem braunen Zucker zu einer festen Creme aufgeschlagen. Die Eiweiße werden mit einer Prise Salz zu steifen Schnee geschlagen.

Die pürierten Erdbeeren werden mit der Stärke verschlagen.

Die aufgeschlagene Eigelb-Creme wird mit der Erdbeermasse vorsichtig vermengt. Zum Schluss wird der Eiweiß-Schnee untergezogen.

Der Backofen ist schon auf 180° Grad vorgeheizt.

Die Glasform oder Auflaufform wird gebuttert und mit Paniermehl ausgestreut. Die Soufflé-Masse wird vorsichtig eingefüllt und bei 170° Grad Umluft gebacken.

Das Soufflé ist sehr locker und fruchtig, wunderbar!

Einen guten Appetit wünscht Euch Cathrin!

KW28-2021

2. Erdbeer-Fitness-Speise (4 Glasschälchen oder 2 tiefe Teller):

Zutaten:

400g Körniger Frischkäse

400g Erdbeeren

3 EL Sonnenblumenkerne

3 EL Kürbiskerne

1 EL brauner Zucker gemischt mit Zimt

3 EL Amaranth gepufft (Amaranth ist Glutenfrei)

Zubereitung:

Die Erdbeeren werden vorbereitet und in kleine Würfel geschnitten. Die Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne werden in einer Pfanne geröstet, auskühlen lassen.

Zum Anrichten, je nach Portionsgröße werden die Schälchen geschichtet. Zuerst Körniger Frischkäse, dann Erdbeeren, dann wieder Frischkäse und nochmals Erdbeeren.

Die gerösteten Kerne werden übergestreut und je nach Geschmack wird brauner Zucker- Zimt übergestreut.

Zusätzlich streue ich gerne gepufftes Amaranth über.

Amaranth verfügt über eine Menge leicht verwertbare Nähr- und Vitalstoffe.

Diese Speise hat reichlich Eiweiß: Frischkäse-Kerne-Amaranth.

Einen guten Appetit wünscht Euch Cathrin!

KW28-2021