

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Hagebuttenparfait

6 Eigelb Gew.-Kl. 2 / L  
1 El Honig

mit  
cremig rühren,

150 g Hagebuttenkonfitüre  
4 El Weisswein

und  
unterrühren und in einer  
Schüssel im heissen Wasser-  
bad cremig aufschlagen.

¼ l Schlagsahne

steif schlagen und unter  
die Masse heben. Eine Form  
mit Klarsichtfolie auslegen und  
die Masse hineinfüllen. Im  
Gefriergerät erstarren lassen.

1 Mango  
3 Kiwi

Zum Servieren das Parfait  
stürzen, die Folie ablösen und  
das Parfait in Scheiben  
schneiden. Die Scheiben mit  
Mangospalten und  
Kiwipüree  
anrichten.

Gesamt: 1734,1 kcal : 8 = 217 kcal  
: 10 = 173 kcal  
: 12 = 145 kcal