



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mutevazi Lezzetler® Kochrezepte

Birnendessert

Armut Tatlısı



6 große Birnen
12 KL Zucker
Zum Verzieren Walnüsse
Erdbeer- oder Kirschmarmeladensaft
Rahm oder Schlagsahne

- # Die Birnen schälen vertikal in zwei schneiden und entkernen.
- # Jede Birneninnenseite mit einem Dessertlöffel Zucker bestreuen.
- # Nachdem alle Birnenteile genauso bearbeitet wurden diese in eine Backfolie einreihig einlegen.
- # Die Backfolie schliessen und in eine wärmebeständige Form legen.
- # Die Birnen im zuvor auf 200 Grad erhitzten Backofen weichbacken (25-30 dakika).
- # Nachdem die Birnen im Backofen leicht abgekühlt sind aus der Backfolie nehmen und in ein Servierteller legen.
- # Wenn die Birnen abgekühlt sind mit Marmeladensaft begießen.
- # Es kann mit Rahm, Sahne, Walnüssen und ähnlichen Zutaten verziert und anschliessend serviert werden.

Tipp: Eine Birne beinhaltet die Vitamine A, B1, B2, B6 und Vitamin C. 100 g Birne enthalten 60 Kalorien.