



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

Birnen Parfait

Armutlu Parfe



3 Gläser Milch
½ Glas Weizenstärke
¾ Glas Zucker
1 Ei
1 Glas gehobelte Birnen
½ gehobelte Zitronenschale
1 Prise Salz

- # In einen tiefen Topf (nicht aus Aluminium) kalte Milch, Weizenstärke, Zucker und Eigelb einfüllen und mit dem Schneebesen vermischen.
- # Den Topf bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren kochen bis es eine puddingähnliche Konsistenz erhält und dann vom Herd nehmen.
- # Das Eiweiss mit einer Prise Salz mit dem Mixer Schneeweiss schlagen.
- # In den lauwarmen Pudding gehobelte Birne und Zitronenschale hinzugeben und vermischen. Schliesslich den schneeweiss geschlagenen Eiweiss hinzugeben.
- # 4 kleine Schalen einnässen. Parfait in die Schalen einfüllen. In das Gefrierfach des Kühlschranks stellen.
- # Eine Nacht im Gefrierfach des Kühlschranks stehen lassen und dann herausnehmen und auf ein Dessertteller wenden.
- # So lange warten bis die Parfaits von selbst auf den Teller fallen (15-20 Minuten).
- # Auf Wunsch kann es mit gehackten Walnüssen und/oder mit Kokosraspeln verziert und serviert werden.

Tipp: Parfait kann auch mit Äpfel zubereitet werden.