

Diätphase

Dessert



Himbeeren im Schneegestöber

[2 Portionen, 86 kcal]

Zutaten:

250g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)

4 Eiweiß

1/2 TL Zitronenschalenabrieb

Süßungsmittel (z.B. Stevia)

2 TL Zitronensaft

1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Himbeeren mit dem Zitronenschalenabrieb in einen kleinen Topf geben und langsam erwärmen, ggf. etwas Wasser hinzufügen.
2. Mit dem Süßungsmittel abschmecken und in eine feuerfeste Ofenform geben. Den Ofen (Grillfunktion bei 175 Grad) vorheizen.
3. Eiweiß mit einem Spritzer Zitronensaft und 1 Prise Salz steifschlagen. Leicht mit dem Süßungsmittel süßen.
4. Eischnee wie eine Haube auf den Himbeeren verteilen und im Ofen mit der Grillfunktion ca. 3 Minuten überbacken, bis der Eischnee leicht gebräunt ist.