

LCHF pur: Haselnuss-Parfait

Etwas aufwändiger, aber sehr festlich!

Zutaten für 4 Portionen

- 300 g Sahne
- 60 g Haselnussmus
- 2 Eier
- 1 EL Honig
- optional 1 EL Rum*
- 50 g dunkle Schokolade
- 1 Schüssel & 2 Töpfe für Wasserbad



Zubereitung

* Einen für das Wasserbad passenden Topf mit Eiswasser füllen, in einem weiteren Wasser erhitzen. Sahne steif schlagen.

* Haselnussmus glattrühren. Eier, Honig und optional Rum im heißen Wasserbad aufschlagen, bis sich ein dickflüssiger Schaum gebildet hat. Schokolade hacken und mit dem Haselnussmus darin auflösen.

* Nun die Creme in der Schüssel auf den Eiswassertopf setzen und kalt schlagen. Steif geschlagene Sahne unterheben. Masse in Portionsförmchen füllen und für min. 4 Std. einfrieren. 15-20 Min. vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen.

Nährwerte: Kcal 450 * F 40 * KH 11 * E 8

* optionale Zutaten sind nicht eingerechnet