

Limettenschaum mit Sharonfrüchten

Zutaten für 2 Portionen

1 Blatt Gelatine
2 Limetten
2 Eiweiß
75 g Zucker
2 Sharonfrüchte (Kaki)

Etwa ¼ l Wasser in eine Metallschüssel füllen und die Gelatine 5 Min. darin einweichen. Wieder herausnehmen und ausdrücken. Eine Limette heiß abspülen und die Schale abreiben. Anschließend auspressen. Zwei Scheiben von der anderen Limette herunterschneiden und anschließend ebenfalls auspressen.

Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen. 2/3 der Limettenschale und den Limettensaft unterziehen. Gelatine in einem Topf kurz erhitzen und glatt rühren. Anschließend behutsam in die Eiweißmasse einrühren.

Eine Ringform (Ø 22 cm) kalt ausspülen und den Schaum einfüllen. Danach für 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Sharonfrüchte abspülen, halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen.

Das Fruchtfleisch und die restliche Limettenschale im Mixer fein pürieren. Den Limettenschaum portionsweise auf einen Teller geben und die Fruchtmasse durch ein Sieb darauf verteilen.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN BEI HISTAMIN-INTOLERANZ

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski
Trias Verlag
ISBN: 978-3830433187
159 Seiten, 17,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Histamin-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezpte/limettenschaum_mit_sharonfruechten_bei_histaminintoleranz