

PORTIONEN

3

ZEIT GESAMT

60 min

LEVEL

easy

Rezept

PAVLOVA MIT ERDBEEREN

Auch wenn die Pavlova ein russischer Name ist, so kommt die Pavlova aus Australien bzw. Neuseeland. Die beiden Länder streiten sich angeblich, wer zu Ehren der russ. Meistertänzerin Pavlova dieses Dessert erfunden und zum Nationalgericht gemacht hat. Als Mischung von krossem Baiser und frischen Früchten mit Sahne ist es entweder als Torte oder kleinerer Nachtisch bekannt. Meist wird Zitrone und etwas Essig dazu verwendet, um das Baiser außen fest und innen weich zu halten. Darauf habe ich verzichtet und auch die Sahne durch Joghurt griechischer Art bzw. gr. Joghurt ausgetauscht. Am Ende ist es ein wunderbares leichtes und fruchtiges Dessert geworden, dessen Variationsmöglichkeiten schier unbegrenzt sind. Allein die Auswahl der verwendeten frischen Früchte und die Abstimmung im Geschmack mit Sahne und/oder Joghurt lässt sehr viele Möglichkeiten offen.

Also nimm' diese Version als Anfang einer kulinarischen Fantasiereise. Viel Spass dabei!

ZUTATEN

- 2 Eiweiß
- ca. 40 g pulverisiertes **Erythrit** (oder Süße nach Geschmack)
- Flavor Drops Vanille oder echte Vanille
- 10 Erdbeeren
- 6 EL **gr. Joghurt** (10% Fett)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Backkakao



Crunchiges Baiser und süße Erdbeeren – einfach ein Traum!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Trenne 2 Eier und gib die beiden Eiweiße in eine kühle glatte hohe Schüssel. Schlage sie so lange auf, bis sie sichtlich fest werden.

SCHRITT 2

Gib nun das Pulvererythrit löffelweise dazu, bis der Eischnee die Süße erreicht hat, die Dir am besten schmeckt. Der Eischnee sollte so lange geschlagen werden, bis dieser entsprechend steif und geworden ist. Wenn Du den Rührbesen herausziehst und das Muster des Rührers im Eischnee stabil zu sehen ist und stehen bleibt, ist es genau richtig.

SCHRITT 3

Heize den Ofen nun auf ca. 100 Grad Umluft auf, gib den Eischnee in einen Dressiersack mit Sterntülle und spritze auf einer Dackerbackfolie oder Backpapier 3 ca. Handteller große Türmchen mit einer Höhe von ca. 4-5 cm auf.

SCHRITT 4

Backe bzw. trockne die Eischneetürmchen nun für ca. 35 min im Ofen. Stelle dabei sicher, dass sie nicht zu dunkel werden. Die Türmchen sind fertig, wenn der Eischnee fest geworden ist. Nimm' diese dann aus dem Ofen und lasse sie abkühlen.

SCHRITT 5

Während des Abkühlens kannst Du das Joghurt mit etwas Zitronensaft und Vanilledrops, sowie etwas Pulvererythrit anrühren und die Erdbeeren waschen und in kleine Würfel schneiden. Zur Deko kannst Du 3 halbe Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden und auf der fertigen Pavlova auffächern.

SCHRITT 6

Nimm die Baisertürmchen vorsichtig von der Unterlage und platziere sie jeweils auf einen Dessertteller. Fülle nun abwechselnd Joghurt, Erdbeeren und Joghurt hinein. Garniere die Pavlova mit den Erdbeerscheiben und etwas gesiebttem Backkakao-Pulvererythrit-Gemisch.