

Apfel-Holunderblüten-Sorbet

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

2 dl Holunderblütensirup
800 g Apfel, säuerlich
1 Stück Zitrone
1 dl Apfelsaft
1 Messerspitze Zimt
40 g Eiweiss
50 g Zucker

Info

Pro Portion

1 g Eiweiss
1 g Fett
37 g Kohlenhydrate
160 kKalorien
670 kJoule

ZUBEREITUNG

Ergibt etwa 8 Portionen

1. Die Äpfel schälen und in Schnitze schneiden. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und die Zitrone auspressen.
2. Apfelschnitze, Zitronenschale, Zitronensaft, Apfelsaft und Zimt in eine Pfanne geben. Aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze kochen, bis die Apfelschnitze sehr weich sind.
3. Den Holunderblütensirup beifügen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Apfelmasse durch ein Sieb streichen und auskühlen lassen.
4. Die Eiweiss halb steif schlagen. Dann löffelweise unter Weiterrühren den Zucker beifügen. Alles noch so lange weiterschlagen, bis die Masse glänzend weiss ist.
5. Den Eischnee sorgfältig unter das Apfelpüree ziehen. Die Masse in einem tiefkühlfesten Behälter oder in der Eismaschine gefrieren lassen. Nach dem Gefrieren in eine Schüssel geben und in den Tiefkühler stellen.