

Rezept

Schnelles Beerenoufflé

Ein Rezept von Schnelles Beerenoufflé, am 23.04.2024

Zutaten

50 g Beeren (frisch oder tiefgekühlt)

3 Eiweiße

Fett für die Form

80 g Zucker

1 EL Mandelstifte

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN (2 SOUFLÉFÖRMCHEN 12 cm Ø) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min
Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen vorheizen. Die Form fetten. Frische Beeren behutsam waschen, gut abtropfen lassen und entkelchen oder von den Stielen zupfen. Tiefgekühlte Früchte in wenig Wasser bei geringer Hitze auftauen. In einem Sieb abtropfen lassen. Die Beeren mit Zucker im Mixer oder mit dem Zauberstab pürieren.
2. Die Eiweiße sehr steif schlagen und vorsichtig unter das Beerenpüree heben. Den Beerenschaum in die Förmchen füllen und mit Mandelstiften bestreuen. Im Backofen bei 120° (Mitte, Umluft 100°) ca. 10 Min. backen.