

Rezept

Heidelbeer-Zitronen-Sorbet

Ein Rezept von Heidelbeer-Zitronen-Sorbet, am 14.07.2024

Zutaten

1 kleine Bio-Zitrone	250 g Heidelbeeren
2 EL Traubenzucker	1 Eiweiß (M)
2 Zweige Zitronenmelisse	1 Prise gemahlene Vanille
250 g Joghurt (3,5 % Fett)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal, 3 g F, 4 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Heidelbeeren kurz abbrausen und gut abtropfen lassen, dann verlesen.
2. Einige Heidelbeeren für die Garnierung beiseitelegen, die restlichen mit dem Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und pürieren. Den Traubenzucker unterrühren, bis er sich völlig aufgelöst hat.
3. Das Eiweiß sehr steif schlagen und unter das Fruchtmus heben. Die Masse in eine Metallschüssel geben und ca. 3 Std. zugedeckt tiefkühlen. Dabei immer wieder mit einem Schneebesen kräftig durchschlagen, damit sich keine großen Eiskristalle bilden.
4. Die Melisse abbrausen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. 6 Blättchen fein schneiden. Mit Zitronenschale und Vanille unter den Joghurt rühren. Zum Servieren das Sorbet nochmals durchmischen, mit dem Joghurt anrichten und mit Heidelbeeren und Melisseblättchen garnieren.