



## Cassis-Salat zu Meringue-Parfait



 für 4 Personen

 easy

 ca. 30 Min.

### Zutaten

#### Meringue-Parfait

2 **frische Eier**  
4 EL **Puderzucker**

2 dl **Rahm**, steif geschlagen  
60 g **Meringue-Schalen**, zerbröckelt

#### Cassis-Salat

2 EL **flüssiger Honig**  
1 **Limette**, nur 1 Esslöffel Saft  
300 g **Cassis** (schwarze  
Johannisbeeren)

### Zubereitung

#### Meringue-Parfait

1. Eier mit dem Puderzucker mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 10 Min. rühren.

2. Schlagrahm und Meringues sorgfältig unter die Eimasse ziehen, in die vorbereitete Form giessen. Zugedeckt ca. 4 Std. gefrieren.

#### Cassis-Salat

Honig mit Limettensaft verrühren. Cassis begeben, mischen.

#### Form:

Für eine Cakeform von ca. 28 cm, mit Öl bestrichen, mit Klarsichtfolie ausgelegt

### Service

#### Servieren:

Parfait auf ein Brett stürzen, Folie entfernen, in ca. 2cm dicke Stängel schneiden. Mit Cassis-Salat auf Tellern anrichten.

#### Lässt sich vorbereiten:

Parfait ca. 1 Woche im Voraus zubereiten. Zugedeckt im Tiefkühler aufbewahren. Ca. 30 Min. vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen.

#### Nährwert pro Person:

20 g Fett  
6 g Eiweiss  
41 g Kohlenhydrate  
1562 kJ (373 kcal)