

Feige im Holunderbeersaft



Zubereitungszeit

30 Minuten + ca. 20 Minuten kochen + ca. 75 Minuten ziehen lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 300 kcal

Eiweiss: 5 g

Fett: 24 g

Kohlenhydrate: 41 g

Tipps zu diesem Rezept

- Für eine schnelle Version den selbst gemachten Holundersaft durch Holundersirup ersetzen, der im Verhältnis 1:4 mit Wasser verdünnt wird.

Zubereitung

1. Holunderbeeren von den Dolden abstreifen und mit Wasser bedecken. Bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten weich kochen. Pfanne vom Herd ziehen. Saft 1 Stunde ziehen lassen.
2. Holunderbeersaft durch eine Gaze in eine Pfanne absieben, Beeren gut ausdrücken. Zucker zum Saft geben und alles aufkochen.
3. Feigen mit einem Tuch abreiben. Früchte am Stielansatz über Kreuz einschneiden. Feigen in den Saft legen und darin bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen. Dabei regelmässig mit Saft begiessen. Früchte in Dessertschalen anrichten und mit Sirup übergiessen. Glace dazuservieren.

Zutaten

- 4 Dolden Holunderbeeren
- 1.5 dl kaltes Wasser
- 50 g Zucker
- 4 Feigen
- 4 Kugeln Rahmglace, z. B. Vanille oder Caramel