

Nougat

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.
Ergibt ca. 70 Stück

2 frische Eiweisse

1 Prise Salz

1 Esslöffel Zucker

300g Akazienhonig

150g Zucker

150g Haselnüsse, grob
gehackt, geröstet

150g Mandelstifte, geröstet

1. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Zucker begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt.
2. Honig in einer Pfanne bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln. Zucker begeben, mit einem Schwingbesen unter Rühren bei kleiner Hitze schmelzen. Eischnee begeben, bei kleiner Hitze ca. 20 Min.iterrühren.

3. Haselnüsse und Mandelstifte unter die Masse mischen, ca. 1½ cm dick auf ein Backpapier ausstreichen, auskühlen. Nougat in ca. 2×4 cm lange gleichmässige Stängeli schneiden.

Haltbarkeit: in einer Dose verschlossen, trocken ca. 2 Wochen.

Pro Stück: 2g Fett, 1g Eiweiss,
6g Kohlenhydrate, 205 kJ (49 kcal)



Crêpes mit Stachelbeeren

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Quellen lassen: ca. 30 Min.
Ergibt ca. 8 Stück

120g Mehl

3 Eier

3½ dl Milch

2 Esslöffel Akazienhonig

1 Prise Salz

30g Butter, flüssig

250g Stachelbeeren, halbiert

1 Esslöffel Butter

1 Esslöffel Zucker

Bratbutter zum Braten

1 Esslöffel Zucker

½ Teelöffel Zimt

1. Mehl und alle Zutaten bis und mit Butter in einem Messbecher ca. 1 Min. pürieren. Zugedeckt ca. 30 Min. quellen lassen.
2. Stachelbeeren, Butter und Zucker aufkochen, zugedeckt ca. 3 Min. köcheln.

3. Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. So viel Teig in die Pfanne geben, dass der Boden überzogen ist. Hitze reduzieren. Ist die Unterseite gebacken und löst sie sich von selbst, Crêpes wenden, fertig backen. Etwas Kompott darauf verteilen, Crêpes zu einem Viertel falten. Mit dem restlichen Teig gleich verfahren.
4. Zucker und Zimt mischen, darüberstreuen.

Pro Person: 19g Fett, 12g Eiweiss,
45g Kohlenhydrate, 1656kJ (396kcal)

