



Apfelschnee mit Knuspermandeln

von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Apfelkompott

4-5 Äpfel, Boskoop
50 ml Wasser
2 Zimtstangen
1 Vanilleschote
30 g Zucker
2 EL Zitronensaft
Zitronenabrieb

Eischnee

3 Eiweiße
Prise Zucker
Mandelstifte

Sowie: Zitronenmelisse

Zubereitung (circa 25 Minuten):

Für den Apfelkompott die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Vanilleschote zerteilen und das Mark herauskratzen. Apfelstücke zusammen mit dem Vanillemark, der Vanilleschote, Wasser, Zimt und Zitronensaft in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze einkochen etwa 15 Minuten bis die Äpfel weich sind. Zimtstange und Vanilleschote entfernen.

Für den Apfelschnee das Eiklar vom Eigelb trennen und zu einem Eischnee steif schlagen. Eine Prise Zucker hinzufügen.

Das Dessert nun abwechselnd geschichtet in ein Glas gegeben: erst etwas Kompott, dann geschlagenen Eischnee, wieder Kompott und wieder Eischnee.

Die letzte Schicht Eisschnee mit einem Flambierbrenner anbräunen. In einer Pfanne werden die Mandelsplitter ohne Öl geröstet und danach auf dem Apfelschnee verteilt.

Nährwerte pro Portion: 183 kcal – 8 g Fett – 5 g Eiweiß – 21g Kohlenhydrate