

# HOLUNDERBLÜTEN-KALTSCHALE MIT SCHNEEEIERN



## HOLUNDERBLÜTEN-KALTSCHALE MIT SCHNEEEIERN

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 4 Portionen: | 45 Min. | + Zeit zum Durchziehen

### Zutaten

- 10 Holunderblütendolden
- 500 ml naturtrüber Apfelsaft
- Saft von 1 Zitrone
- 40 g Chia-Samen
- 250 g Erdbeeren
- 240 g SweetFamily Feiner Zucker
- 3 Eiweiß (S-M)



165

### ZUBEREITUNG

366

Kcal

Portion

6

Gramm

Eiweiß

74

Gramm

Kohlenhydrate

4

Gramm

Fett

1. [Holunderblütendolden](#) verlesen und vorsichtig ausschütteln. Die dickeren Mittelstiele entfernen und einige Blüten zum Garnieren zugedeckt beiseite stellen. Übrige Blüten mit Apfelsaft übergießen und 6 Stunden oder über Nacht zugedeckt ziehen lassen.

2. Saft durch ein feines Sieb gießen, mit Zitronensaft und Chia-Samen verrühren und ca. 3 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.

3. [Erdbeeren](#) waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Kaltschale glatt rühren und mit Erdbeeren auf Teller verteilen.

4. Für die Schneeier 750 ml Wasser und 100 g [Zucker](#) in einem weiten Topf aufkochen, dann Hitze reduzieren, so dass das Wasser siedet, aber nicht sprudelnd kocht. Eiweiß steif schlagen. 70 g Zucker esslöffelweise zugeben und 2-3 Minuten zu einen festen Schaum schlagen. Mit 2 Esslöffeln Nocken abstechen und in das siedende Zuckerwasser geben, ca. 4 Minuten pochieren lassen, bis der Schaum gegart und glasig ist. Mit einem Schaumlöffel heraus nehmen, abtropfen lassen und auf die Kaltschalen setzen.

5. Übrigen Zucker mit 2 EL Wasser aufkochen und bei starker Hitze hellbraun karamellisieren lassen, dabei nicht rühren. Schneeier mit Karamell beträufeln, Kaltschale mit beiseite gestellten Holunderblüten bestreuen und sofort servieren.

## HOLUNDERBLÜTEN-KALTSCHALE MIT SCHNEEEIERN

Obst: Erdbeer, Holunder, Zitrone