

Das Juli-Rezept 2015 der LandFrauen

vom LandFrauenVerein Bargteheide und Umgebung
www.landfrauen-bargteheide.de

aus dem Kochbuch „Das Heimatkochbuch Stormarn – Zwischen Alster und Trave“ des KreisLandFrauenVerbandes Stormarn e. V. Das Buch enthält neben vielen guten Rezepten auch wunderschöne Bilder und Geschichten rund um Stormarn. Erwerben kann man es in allen Buchläden und bei den Vorständen der Ortsvereine der LandFrauen.

Erdbeerbecher „Heidi“

Es gibt rund hundert verschiedene Erdbeersorten. Frische Erdbeeren sind reich an den Vitaminen C, B1 und 2 und Karotin. Außerdem liefern sie viel Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen. Pur sind die Früchte ein leichter Snack für Zwischendurch, denn 100 Gramm Erdbeeren haben lediglich 32 Kalorien.



Zutaten (für 4 Personen):

250 g Erdbeeren
100 g Zucker
3 frische Eigelb
1 Pck. Vanillezucker
1 Msp. Muskatnuss
3 TL Cognac
250 ml Sahne
20 g geröstete Mandeln

Zubereitung

Die Erdbeeren putzen und mit 50 g Zucker bestreuen.

Eigelbe mit dem restlichen Zucker schaumig schlagen. Vanillezucker, Muskatnuss und Cognac hinzufügen.

250 ml Sahne steif schlagen und unterheben.

Die Creme auf die Erdbeeren geben und mit den Mandeln bestreuen.

Wir wünschen guten Appetit!