




# Pflaumen-Walnuss-Parfait mit Honig



 Zeit gesamt  
5h 30min

 Zubereitungszeit  
30min

 Schwierigkeit  
Mittel

## Zutaten

für 8 Portionen

Pflaumen	250 g
Apfelsaft	75 ml
Honig	4 EL
Walnüsse	5 EL
Schlagsahne	200 g
Eier	2 St.
Zucker	30 g

## Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf, Kastenform 28 cm, Frischhaltefolie

1. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. In einem Topf mit Apfelsaft und 1 EL Honig aufkochen und auf niedriger Stufe ca. 10 Min. sehr weich garen. Abkühlen lassen.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Walnüsse darin ca. 2 Min. fettfrei anrösten, abkühlen lassen und grob hacken.
3. In einem Topf Sahne aufkochen. Eier trennen, Eiweiß anderweitig verwenden. In einer Schüssel Eigelb, 3 EL Honig und Zucker mithilfe eines Handrührgeräts mit Schneebesen ca. 4 Min. cremig schlagen. Heiße Sahne unter Rühren langsam zugießen.
4. In dem Topf ca. 500 ml Wasser aufkochen und Eiersahne in der Schüssel über dem heißen Wasserbad ca. 7 Min. cremig schlagen, bis die Masse leicht eindickt. Vom Wasserbad nehmen und etwas abkühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
5. Walnüsse unterrühren und Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgekleidete Kastenform füllen und ca. 1 Std. tiefkühlen. Einmal durchrühren, Pflaumenkompott darauf verteilen und nur kurz mit einer Gabel einmarmorieren. Pflaumen-Walnuss-Parfait mit Honig mind. 6 Std. oder über Nacht gefrieren lassen. Zum Servieren aus der Form stürzen, Frischhaltefolie abziehen, in Stücke schneiden und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 140 kcal

---

Kohlenhydrate 16 g

---

Eiweiß 4 g

---

Ballaststoffe 1 g

---

Fette 8 g

---