

## Mézes mákparfé forró gyümölcsöntettel



### Hozzávalók:

2,5 dl tej, 15 dkg darált mák, 10 dkg méz, 3 tojássárgája, 3 dl zsíros habtejszín, 1 citrom vagy narancs reszelt héja, 1 mokkáskanál őrölt fahéj

### az öntethez:

30 dkg tisztított gyümölcs, 1,5 dl gyümölcsöző illó bor, 30 dkg gyümölcsöző illó sűrű lekvár

### például:

- áfonya-vörösbor-áfonyalekvár
- meggy-vörösbor-meggylekvár
- sárgabarack-fehérbor-sárgabaracklekvár

1. A tejet fölforraljuk és beleszórjuk a mákot. Citromhéjjal és fahéjjal ízesítve rövid idő alatt sűrűvé főzzük. A meleg mákhoz habverővel gyorsan kevergetve hozzáadjuk a tojássárgákat. Amikor a forrázott mák már csak langyos, belekeverjük a mézet is, amit azért nem főztünk, hogy tápértéke ne csökkenjen.

2. A tejszínt kemény habbá verjük, majd óvatosan belekeverjük a mákot. Hideg vízzel kiöblített őzgerincformába vagy kis formákba simítjuk és mélyhűtőbe tesszük.

3. A gyümölcsöntethez a gyümölcsöt szükség szerint fölvágjuk és borban rövid ideig főzzük. Hozzáadjuk a gyümölcsízt és addig hagyjuk a tűzön, amíg mártás sűrűségű lesz.

4. Az őzgerincformát egy pillanatra forró vízbe állítjuk, majd a parfét vágódeszkára borítjuk és felszeleteljük. Tányérra helyezzük és körülöntjük a gyümölcsöntettel, valamint a gyümölcsökkel, esetleg mentalevéllal díszítjük.

8 főre

Elkészítési idő: 30 perc + fagyasztás

Egy adag: 410 kcal ● fehérje: 7,6 gramm ● zsír: 21,7 gramm ● szénhidrát: 45,8 gramm ● rost: 3,0 gramm ● koleszterin: 133 milligramm