



H
o
z
z
á
v
a
l
ó
k
:
2
,
5
d
l
t
e
j
,
1
5
d
k
g
d
a
r
á
l
t

mák, őrölt fahéj, reszelt citromhéj, 3 tojássárgája, 10 dkg méz, 3 dl zsíros habtejszín
az öntethez:

1,5 dl gyümölcsnek megfelelő bor, 30 dkg a gyümölcsnek megfelelő dzsem pl.: áfonya-
vörösbor-áfonya-

dzsem; meggy-vörösbor-meggydzsem; sárgabarack-fehérbor-sárgabarackdzsem, stb., 30 dkg
gyümölcs

1. A tejet egy kb. 1,5 literes mikróban használható tálba öntjük és lefedve, 850 wattal kb. 3 perc alatt felforraljuk. Ezután a mákot beleszórjuk, a fahéjjal és a citromhéjjal ízesítjük és lefedve, változatlan teljesítménnyel 1 percig főzzük.
2. A tojássárgáját habverővel gyorsan kevergetve, egyesével hozzáadjuk a meleg mákhoz, majd hűlni hagyjuk. Amikor a forrázott mák már csak langyos, a mézet is belekeverjük, amit azért nem főztünk, hogy tápértéke ne csökkenjen. A tejszínt kemény habbá verjük, majd a mákot óvatosan belekeverjük.
3. Hideg vízzel kiöblített őzgerincformába vagy kis pudingformákba simítjuk és mélyhűtőbe téve kifagyasztjuk.
4. A bort és a dzsemet tálba öntjük és lefedés nélkül, 850 wattal 2 perc alatt felforraljuk. Ekkor a megtisztított gyümölcsöt belekeverjük és 850 wattal további kb. 1 percig forraljuk.
5. A parfét egy pillanatra forró vízbe állítjuk, majd kiborítjuk és felszeleteljük. Tányérra téve, a gyümölcsöntetet mellé öntve tálaljuk.

Jó tanács

- Hasonlóan készíthetünk parfét dióból, mandulából vagy mogyoróból is.
- Vanília-, csokoládé- vagy puncsparfét úgy készítünk, hogy először a pudingporból sűrű krémet főzünk a mikrohullámú készülékben, majd ha kihűlt, a kemény tejszínhabbal összekeverjük.
- Gyümölcsparfénál a gyümölcsöt a mikróban lefedve pároljuk, kihűtjük, turmixoljuk, majd a keményre felvert tejszínhabba forgatjuk. Ez utóbbihoz egy kevés alapkrémet (vanília), esetleg a gyümölcsnek megfelelő krémet (málna, banán stb.) is keverhetünk.
- A parfékhoz megfelelő öntetet ugyancsak a mikróban készítjük el.

8 főre

Elkészítési idő: 30 perc + fagyasztáshoz szükséges idő

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