

# Lebkuchen-Parfait

## **Zutaten**

*Rezept für 4 Personen*

*3 Eier*

*200 ml Orangensaft*

*60 g Zucker*

*300 ml Sahne*

*50 g Lebkuchen*

*1 Prise Lebkuchengewürz*

*20 ml Rum*

*2 Blatt weiße Gelatine*

## **Nährwerte:**

Energie: 492 kcal

Eiweiß: 8 g

Fett: 32 g

Kohlenhydrate: 29 g

BE: 2,5

Natrium: 103 mg

Kalium: 239 mg (=12% vom Tagesbedarf)

Phosphor: 168 mg (=17% vom Tagesbedarf)

## **Zubereitung:**

Den Lebkuchen fein würfeln. Die Eier trennen. Eiklar steif schlagen, Eigelb mit dem Zucker cremig schlagen, Sahne steif schlagen. Lebkuchenwürfel, Lebkuchengewürz, Rum, Eischnee, Eigelb und die geschlagene Sahne vermischen. Das Ganze in eine mit Frischhaltefolie ausgelegten Kastenform für mindestens 4 Stunden in den Gefrierschrank stellen.

Für den Orangenspiegel 2 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Orangensaft erwärmen. Die Gelatine ausdrücken, im Orangensaft auflösen und auskühlen lassen. Nach dem Abkühlen wird der Saft zu einer geleeartigen Masse. Zum Servieren die Orangenmasse auf 4 Dessertteller verteilen. Das Parfait aus der Form stürzen und auf dem Orangenspiegel anrichten.

Guten Appetit und eine schöne Weihnachtszeit!