Meringues mit Preiselbeeren

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Trocknen: ca. 90 Min.

Meringues

3 frische Eiweisse (ca. 90 g)
1 Prise Salz
160 g Puderzucker (Coop)

1. Auf ein Backpapier mit Bleistift 4 Ringe von je ca. 12 cm Ø zeichnen, Papier wenden, auf einen Blechrücken legen.
2. Eiweisse mit dem Salz in einer dünnwandigen Schüssel verrühren. Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Eiweisse mit den Schwingbesen des Handrührgerätes steif schlagen, Puderzucker nach und nach beigeben, weiterschlagen, bis die Masse glänzt und Rührspuren sichtbar sind.
3. Schüssel in kaltes Wasser (mit Eiswürfeln) stellen, rühren, bis die Masse kalt ist. Masse sofort in einen Spritzsack mit glatter Tülle (ca. 10 mm Ø) geben. Auf das Backpapier mit kleinen kreisförmigen Bewegungen den vorgezeichneten Kreisen entlang Ringe spritzen.

Trocknen: ca. 90 Min. in der Mitte des auf 120 Grad vorgeheizten Ofens. Dabei die Ofentüre mit einem Kellenstiel einen Spalt breit offen halten. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Haltbarkeit: lagenweise, durch Backpapier getrennt, in einer Dose kühl und trocken ca. 2 Wochen.

Preiselbeeren-Kompott

1 dl Portwein
1 dl Orangensaft
2 Esslöffel Zucker
200 g Preiselbeeren oder tiefgekühlte Waldbeeren

Portwein und Orangensaft mit Zucker aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 3 Min. kochen. Preiselbeeren beigeben, aufkochen, in einer Schüssel auskühlen.

Lässt sich vorbereiten: Preiselbeeren-Kompott ½ Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Person: 0 g Fett, 3 g Eiweiss, 55 g Kohlenhydrate, 1090 kJ (260 kcal)

