



LEMONCURD-PARFAIT

Bereit für ein Stück britischer Raffinesse? Unser zuckerfreies Lemoncurd Parfait bringt den königlichen Geschmack Englands zu Dir nach Hause. Tauche ein in die fruchtige Frische und süße Eleganz dieses unwiderstehlichen Desserts, das Deine Sinne verzaubern wird. Wir haben den klassischen Lemon Curd neu interpretiert und eine gesündere Version geschaffen, die garantiert begeistert. Das Lemoncurd an sich ideal als süßer Brotaufstrich oder in Desserts - unser Liebling das Parfait ist ein echter Gaumenschmaus.

Das Großartige daran ist, dass dieser Lemon Curd so authentisch schmeckt, dass absolut niemand auf die Idee kommen würde, es hier mit einer zuckerfreien, kohlenhydratarmen Variante der leckeren Spezialität zu tun zu haben. Du kannst Dir sogar ganze 100 g davon schmecken lassen, und belastest dein Carbs-Konto trotzdem mit nur 1 (!) Gramm KH. Das nenne ich Low Carb at its best! Hol Dir jetzt den Zauber Englands auf deinen Teller und genieße ein königliches Festmahl!

Zutaten für 6 Portionen | PHASE 3 REFEEDING 200-250 kcal | 16 g F, 2 g KH, 11 g E

LEMONCURD

- 3 Bio-Zitronen
- 3 Eier
- 100 g Erythrit oder Erythrit-Stevia 1:1 (gerne gepudert)
- Bourbon-Vanille nach Geschmack
- 1 EL Butter oder
- 1 EL **360° MCT ÖL**

PARFAIT

- 1 Bio-Orange
- 200 ml Sahne
- 1 TL Erythrit oder Erythrit-Stevia 1:1 (gerne gepudert)
- 3 Bio-Zitronen (Deko optional)

Anleitung Zubereitung

1. Zitronen waschen und einfrieren optimal 24h, geht auch kürzer ;-). Gefrorene Zitronen Schale dünn abschälen, reiben und klein hacken. Anschließend die Früchte auspressen. Schale und Saft in einen Topf geben.
2. Erythrit, Bourbon-Vanille und Butter hinzugeben, verrühren und erhitzen. Wenn die Masse heiß ist, Topf vom Herd nehmen und Masse kurz auskühlen lassen.
3. Die Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen und durch ein Sieb in die Zitronenmasse geben. Das Gemisch vorsichtig erneut erhitzen und dabei mit dem Handrührgerät verquirlen (360° Tipp, Zubereitung im Wasserbad minimiert die Gerinnungsgefahr!). Wenn die Curd andickt, den Topf vom Herd nehmen und Creme in ein sauberes, heißes Marmeladenglas füllen.

Für das Parfait

4. Lemoncurd vollständig abkühlen.
5. Die Orange waschen, abtrocknen, dünn abschälen und die Schale fein hacken.
6. Schlagsahne in der eiskalten Schüssel (im Gefrierschrank vorgekühlt) mit dem Handrührgerät steif schlagen. Erythrit hinzufügen.
7. Die Sahne und die Orangenschale in einer Schüssel vorsichtig mit der Lemoncurd vermischen, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Eine kleine Tarteform mit Klarsichtfolie auslegen und das Parfait hineingeben. Mit einer Folie abdecken und 1-2 Stunden in den Gefrierschrank stellen.
8. Alternativ 3 Bio-Zitronen waschen, der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Das Parfait in die Zitronenhälften füllen und in den Gefrierschrank stellen. Den Rest in ein Glas geben und innerhalb einer Woche, z. B.: als Brotaufstrich aufbrauchen.

REZEPT inspiriert aus dem Kochbuch von Dr. Brigitte Karner, medizinische Beirätin und 360° TV TALK Partnerin von 360° PURE POWER.

Indulge me – you deserve it.

Pure-power Benefits & Tipps: ❤️ **360° MTC ÖL** besteht hauptsächlich aus mittelkettigen Triglyceriden, Fettsäuren, die schnell metabolisiert und in der Leber zu Ketonen umgewandelt werden, was potenzielle Vorteile für Energieproduktion, Gewichtsmanagement und neurologische Funktion bietet

Weitere **Info's, Rezepte & pure Power Wissen** findest du im • EAT• MOVE • FEEL • Blog Magazin.