

## Erdbeer-Rhabarber-Parfait

sehr fettarm, sehr cholesterinarm

Für 4 Personen:

319 g pro Portion - 1,28 kg Gesamtmenge

Anz.	Zutat	Menge
6,0 Portionen	Erdbeere gegart	600 g
3,0 Portionen	Rhabarber gegart	300 g
2,0 Esslöffel	Zucker weiß	30 g
3,0 Esslöffel	Orange Fruchtsaft	45 g
2,0 kleine Becher	Joghurt 1,5% Fett	300 g



Zutaten für 4 Personen:

- + 600 g Erdbeeren
- + 300 g Rhabarber
- + 2 EL Zucker
- + 3 EL Orangensaft
- + 2 Becher Joghurt (1,5 % Fett)

Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen und vierteln. Den Rhabarber waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Erdbeeren, den Rhabarber, den Zucker und den Orangensaft in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Dann bei schwacher Hitze abgedeckt etwa 10 Minuten kochen. Die Masse in eine Schüssel geben und kalt stellen.

Das Kompott abwechselnd mit dem Joghurt schichtweise in vier große bauchige Gläser geben. Die oberste Schicht sollte dabei aus den Früchten bestehen. Sofort servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 319 g

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Eisen
131 kcal	2 g	21,1 g	4,56 g	87 µg	62,8 mg	0,17 g	1,38 mg

Ballaststoffe	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
5,46 g	3 mg	195 mg	299 mg

**Kurbetriebsgesellschaft Bad Zwischenahn mbH**

Aufsichtsratsvorsitzender: Wolfgang Mickelat . Geschäftsführer: Dr. Norbert Hemken  
 Amtsgericht Oldenburg: HRB 120002 - USt-Id.Nr: DE190267153 - I.K-Nummer: 470340023  
 Landessparkasse zu Oldenburg DE66 2805 0100 0041 4077 76 SLZODE22XXX  
 Raiffeisenbank Oldenburg eG DE28 2806 0228 1204 9409 00 GENODEF10L2

