

# Waldbeeren-Baiser



## Waldbeeren-Baiser

350 g gemischte TK-Waldbeeren  
100 ml Orangensaft  
100 g Erdbeerkonfitüre  
1 Eiweiß  
20 g Puderzucker  
Salz

Rührbecher • kleiner Topf  
Handmixer • Auflaufförmchen

**Vorbereitung** Waldbeeren auftauen lassen.  
Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

**Zubereitung** Orangensaft im Topf erwärmen und die Erdbeerkonfitüre darin lösen. Die Waldbeeren zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dünsten. Abkühlen lassen. Eiweiß mit dem Puderzucker zu festem Schnee schlagen. Mit einer kleinen Prise Salz wird der Eischnee noch fester. Das Beerenragout in kleine Auflaufförmchen füllen und die Baisermasse darauf verteilen. Im Backofen bei 180 °C mit Oberhitze ca. 5–8 Minuten backen, so dass die Baisermasse Farbe bekommt.

Ergibt 6 Portionen · Nährwert pro Stück:  
95 kcal · Eiweiß 1,5 g · Fett 0,66 g · Kohlenhydrate 19,3 g · Ballaststoffe 2,1 g