



# Mandel-Honig-Parfait

Zeit gesamt  
🕒 4h 30min

Zubereitungszeit  
🕒 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 8 Portionen

Mandeln, ganz	50 g
Zucker	50 g
Schlagsahne	250 g
Milch	150 ml
Eier	4 St.
Honig	60 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Kastenform 28 cm, Backpapier

1. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne auf mittlere Stufe ca. 2 Min. fettfrei anrösten. Mit Zucker bestreuen und ca. 2 Min. hell karamellisieren lassen. Auf ein Backpapier streichen und abkühlen lassen.
2. In einem Topf Sahne und Milch aufkochen. In einem weiteren Topf ca. 500 ml Wasser aufkochen. Eier trennen, Eiweiß anderweitig verwenden. In einer Schüssel Eigelb und Honig mit einem Schneebesen cremig rühren. Heiße Sahnemilch unter Rühren zugießen und Schüssel über das heiße Wasserbad setzen. Creme unter ständigem Rühren ca. 10 Min. erwärmen, bis sie leicht eindickt. Vom Wasserbad nehmen und abkühlen lassen.
3. Mandeln hacken und unterrühren. Creme in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Kastenform füllen und tiefkühlen. Wenn das Parfait zu frieren beginnt, noch einmal durchrühren, um das Krokant gleichmäßig zu verteilen, dann min. 4 Std. oder am besten über Nacht komplett gefrieren lassen.
4. Mandel-Honig-Parfait aus der Form stürzen, Frischhaltefolie abziehen und in Scheiben geschnitten servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	170 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	10 g