

# Parfait



## Nagerecht

fruit

**4 personen**

**Land:** Frankrijk

**Bereidingstijd:** wachttijd 1 uur bereidingstijd: 15 minuten

**Seizoen:** mei t/m augustus



## Ingrediënten

- 500 gr yoghurt
- 6 eieren
- 3 peren
- ½ verse ananas (middenstuk verwijderen, is moeilijk verteerbaar)
- 120 gr agavesiroop
- 1 vanillestok
- voor de koekjes
- 60 gr pompoenpitten
- 60 gr lijnzaad
- 60 gr sesamzaad

- 2 el Sweet Mix Amaretto (of kandijsuiker met een smaakje)
- 2 el agavesiroop
- 1 mespunt zout

## Bereidingswijze

1. Plaats vier ringen op bakpapier of in een doos.
2. Schil de ananas, verwijder het middenstuk en snij de ananas in fijne stukjes. Lepel ongeveer 2 cm ananas in elke ring. Druk goed aan. Verwarm de oven voor op 170 graden.
3. Scheid de eieren. Kook de agavesiroop op.
4. Klop de eidooiers schuimig. Voeg straalsgewijs de agavesiroop toe. Klop de yoghurt los. Spatel onder de eidooiers. Klop 5 eiwitten stijf met een halve mespunt zout. Spatel onder het eidooiermengsel.
5. Vul de ringen op met het mengsel. Stop ze minimum 4 uren in de diepvries.
6. Maak ondertussen de koekjes. Meng 2 el agavesiroop met de zaden en pitten, 2 el Sweet Mix en 1 eiwit. Lepel en strijk uit op een bakplaat met bakpapier. Plaats de bakplaat 12 minuten in een oven op 170 graden.
7. Schil en snij de peren. Snij een vanillestok overlans en voeg de zadjes samen met de vanillestok toe aan een pan met olijfolie. Bak de peren kort in de pan. Zorg dat ze niet te plat zijn. Haal uit de pan en hou apart.
8. Haal de koekjes uit de oven en haal van de bakplaat.
9. Haal de parfait uit de vorm, door een bruleebrander even tegen de zijkant van de vorm te branden en serveer op een bord met de ananas , de peer en een zadenkoekje.

## Tenslotte

Parfait - ook wel stilstaand ijs genoemd - is een luxe ijssoort die zonder machine gemaakt kan worden. Parfait is een luchtig mengsel van eidooier, room en suiker en kan in verschillende smaken bereid worden. Hoe lager de temperatuur van de diepvriezer is, des te beter het ijs wordt. Het beste is als de temperatuur tussen -20 en -30 graden Celsius ligt, want als de parfait langzaam invriest worden ijskristallen gevormd. Bovenstaand dessert dat suikervrij én gezond én eenvoudig én bovendien lekker is, lijkt onmogelijk. Ik bewijs het tegendeel! Ideaal voor mensen die geen roomijsmachine hebben. Tip: zorg voor gepelde pompoenpitten en gebruik magere yoghurt! Gebruik 5 eiwitten voor de parfait en 1 eiwit voor de koekjes! Voor bij een aspergediner is het ook leuk om een **Aspergeparfait** te maken. Kook 200 gr groene asperges in ruim water zonder zout in 6 minuten gaar. Pureer ze en wrijf ze door fijne zeef. Klop 3 gesplitste eidooiers met 75 gr witte basterdsuiker in een kom op een pan met heet water tot een dik, romig mengsel. Laat het van het vuur af al roerend afkoelen. Klop de eiwitten met 25 gr basterdsuiker stijf. Vermeng de aspergepuree en het dooiermengsel en spatel de eiwitten en 2 ½ dl stijfgeklopte slagroom er voorzichtig door. Schep het mengsel in de vormpjes en dek die met plasticfolie af. Laat de aspergeparfaits 1 nacht in de diepvriezer opstijven. Stort de parfaits en serveer ze met de klets kopjes (koekjes).