

## Leichtes Himbeer-Soufflé

### Zutaten

Für 4 Personen

4 Souffléförmchen oder feuerfeste Tassen von 2 dl Inhalt

Butter für die Förmchen

400 g Himbeeren

2 EL Himbeergeist

3 Eiweiss

6 EL Zucker



### Zubereitung

1. 200 g Himbeeren mit Himbeergeist beträufeln, mit einer Gabel leicht zerdrücken und in die ausgebutterten Förmchen oder Tassen verteilen.
2. Eiweisse schaumig schlagen, den Zucker langsam einrieseln lassen und steif schlagen, bis die Masse glänzt und sich Spitzen bilden.
3. Die restlichen Himbeeren pürieren, durch ein feines Sieb streichen und unter den Eischnee heben. Die Masse in die Förmchen verteilen.
4. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens während ca. 20 Minuten backen, bis die Oberfläche der Soufflés hellbraun karamellisiert. Sofort servieren.

Wenn Kinder mitessen: Apfelsaft statt Himbeergeist verwenden.

### Nährwerte

Eine Portion enthält: 119 kcal, 4g Eiweiss, 0g Fett, 20g Kohlenhydrate.