

---

# Beeren-Parfait mit niedrigem glykämischen Index und Frischkäse-Mousse

*Ein blutzuckerfreundliches Schichtdessert mit frischen Beeren und proteinreicher Frischkäse-Mousse. Perfekt für besondere Anlässe ohne Blutzuckerspitzen.*

Vorbereitung: 15 min      Gesamt: 15 min      Portionen: 4      **GL 7.8 / GI 54**

## Zutaten

---

**Low GI (40) - rich in fiber and vitamin C** frische Erdbeeren, geputzt und in Scheiben geschnitten

**Low-medium GI (53) - high in antioxidants and fiber** frische Heidelbeeren

**Low GI - high protein content slows glucose absorption** fettarmer griechischer Joghurt, natur ungesüßt

**Minimal carbs - adds protein and creamy texture** fettfreier Frischkäse, auf Raumtemperatur gebracht

**Medium GI (58) - use sparingly for natural sweetness** roher Honig

# Anleitung

---

## Step 1

Nimm den Frischkäse aus dem Kühlschrank und lass ihn 10-15 Minuten bei Raumtemperatur weich werden, damit er sich leichter glatt verrühren lässt.

## Step 2

Während der Frischkäse weich wird, spüle die Erdbeeren unter kaltem Wasser ab, entferne das Grün und schneide sie in Viertel. Spüle die Heidelbeeren ab und tupfe beide Früchte mit Küchenpapier trocken.

## Step 3

Gib in eine mittelgroße Schüssel den griechischen Joghurt, den weichen Frischkäse, Honig und Vanilleextrakt. Schlage die Mischung mit einem Handrührgerät oder Schneebesen auf mittlerer Stufe 2-3 Minuten, bis sie vollkommen glatt und luftig ist und keine Frischkäseklopfen mehr vorhanden sind.

## Step 4

Bereite deine Serviergläser oder Parfaitbecher vor. Beginne mit dem Schichten, indem du 2-3 Esslöffel der Frischkäse-Mousse auf den Boden jedes Glases gibst.

## Step 5

Gib eine Schicht geschnittene Erdbeeren über die Mousse, gefolgt von einer weiteren Schicht der Crememischung, dann eine Schicht Heidelbeeren. Fahre mit dem Schichten fort und schaffe ein rot-weiß-blaues Muster.

## Step 6

Beende jedes Parfait mit einem letzten Klecks Frischkäse-Mousse und garniere mit ein paar ganzen Heidelbeeren und einer Erdbeerscheibe für eine ansprechende Präsentation.

## Step 7

Decke die Parfaits mit Frischhaltefolie ab und stelle sie mindestens 30 Minuten vor dem Servieren in den Kühlschrank, damit sich die Aromen verbinden und die Mousse leicht fest wird. Diese können bis zu 4 Stunden im Voraus zubereitet werden.