

Flammbierte Erdbeeren und Marshmallows: Der 10-Minuten Genuss!

Entdecken Sie ein schnelles, köstliches Dessert mit Erdbeeren und Marshmallows, ideal für jede Gelegenheit – zubereitet in nur 11 Minuten!



Mercur, Deutschland - Das perfekte Dessert für warmen Wetter: Erdbeeren mit Marshmallows. Eine einfache und schnelle Zubereitung sorgt dafür, dass Sie in nur 11 Minuten ein leckeres Gericht genießen können. Für alle Naschkatzen und Dessertliebhaber gibt es ein Rezept, das sowohl unkompliziert ist als auch den Gaumen verzaubert. 300 Gramm frische Erdbeeren und 100 Gramm mittelgroße Marshmallows bilden die Hauptzutaten dieses verführerischen Desserts, das in der Mikrowelle zubereitet wird. Die Zubereitung dauert nur etwa 10 Minuten, wobei die Kochzeit lediglich 1 Minute beträgt.

Die Nährwerte sind ebenfalls bemerkenswert: pro Portion kommen nur 120 kcal auf den Teller. Um das Dessert zu

perfektionieren, wird die Mikrowellenform zuerst dünn mit einem Teelöffel neutralem Pflanzenöl, wie Rapsöl, ausgestrichen. Nach dem Waschen und Putzen der Erdbeeren können die Marshmallows für 30 bis 45 Sekunden bei 600 Watt erhitzt werden, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Anschließend werden die Erdbeeren auf Holzspießen oder kleinen Dessertgabeln in die warmen Marshmallows gesteckt und sofort serviert.

Variationsmöglichkeiten

Ein weiteres Highlight sind die kreativen Variationen dieses Desserts. So können statt Erdbeeren auch Weintrauben, Birnenspalten oder Apfelscheiben verwendet werden. Für besondere Anlässe, wie Kindergeburtstage, empfiehlt es sich, die Marshmallows bunt einzufärben oder mit Mini-Schokodrops zu kombinieren. Zusätzlich können Sie getrocknete Früchte wie Aprikosen oder Datteln sowie kleine Brownie-Würfel hinzufügen. Ein Extratipp: Verfeinern Sie das Dessert mit Meersalz oder Balsamicocreme für einen kulinarischen Kick. Die modernen Marshmallows, die wir heute verwenden, stammen ursprünglich von Eibischpflanzen und haben sich seit dem 19. Jahrhundert stark verändert, was eine spannende Geschichte hinter diesem beliebten Snack offenbart. **Mercur** berichtet darüber.

Darüber hinaus gibt es auch eine andere, ebenso köstliche Zubereitungsart für ein Erdbeer-Dessert mit frischen Zutaten. Das Rezept, das ebenfalls leicht nachzubereiten ist, verlangt nach Erdbeeren, frischer Minze und gerösteten Marshmallows. Die Zubereitung umfasst das Putzen und Klein Schneiden der Erdbeeren, die mit Zucker und gehackter Minze gemischt werden. Die halbierten Marshmallows werden anschließend 1 bis 2 Minuten überbacken, bis sie goldbraun sind. Dieses Dessert hat noch etwas mehr Kalorien und kommt auf 146 kcal pro Portion, bietet dafür aber ein frisches und aromatisches Geschmackserlebnis. **Eine Prise Lecker** hebt hervor, dass die Minze optional ist und durch Basilikum ersetzt werden kann, um den Geschmack zu variieren.

Egal für welche Zubereitungsart Sie sich entscheiden, die Kombination aus frischen Früchten und süßen, schmelzenden Marshmallows ist der ideale Abschluss für ein sommerliches Essen oder einfach nur für einen gemütlichen Abend. Mit so vielen Möglichkeiten zur Personalisierung können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und Ihr perfektes Dessert kreieren.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Merkur, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.merkur.de• einepriselecker.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de