

## **Pfirsiche mit Himbeersoße**

- für 4 Personen -

300 g Himbeeren, roh/gefroren  
125 ml Wasser  
3 EL Rohzucker  
500 g Pfirsich  
500 ml Wasser, Zimtstange  
2 EL Rohzucker  
20 g Mandel süß, Stifte

- Himbeeren im Wasser mit 3 EL Zucker kurz aufkochen, durch ein Sieb streichen, abkühlen lassen
- Pfirsiche überbrühen, häuten, halbieren, in 500 ml Wasser mit 2 EL Rohzucker ca. 5 Minuten garen
- Mandelstifte trocken im Tiegel rösten
- Himbeersoße auf Teller verteilen, je 2 Pfirsichhälften darauf anrichten und mit gerösteten Mandelstiften servieren
- 

### **1 Port.:**

Nährwert:

180 kcal; Protein: 3 g; Fett: 3 g; Kohlenhydrate: 30 g; Ballaststoffe: 6 g