

# Eton Mess mit Kokossahne, Baiser & Kokosflocken



### Zutaten

### Menge

1 Päckchen Sahnesteif 300 g Sahne 100 g Kokosflocken Salz

große Kokosflocken 130 g Zucker Eiweiß

Vanillinzucker

## Rezeptinfo

#### Zutaten für 8 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 1 Std. Backzeit

pro Portion: 1314 kJ, 314 kcal, 24,3 g Kohlenhydrate, 3,32 g Eiweiß, 24,1 g Fett, 31,5 mg Cholesterin, 2,78 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:

Kosten:





# **Zubereitung**

Eton Mess ist ein traditionelles Dessert aus England mit knackigem Baiser und Sahne. Wir haben eine sommerliche Variante des Desserts gemacht, nämlich ein Kokos-Eton Mess! Zuerst wird das selbstgemachte Baiser in ein Glas gegeben und mit Kokossahne, sowie Kokosflocken geschichtet. Unser Eton Mess schmeckt aber nicht nur super lecker, sondern ist auch noch ganz einfach selber gemacht. Hier siehst du wie's geht:

Zuerst kannst du den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Nun das Eiweiß leicht anschlagen, dann eine Prise Salz und den Zucker langsam einrieseln lassen und weiter schlagen bis alles ganz steif ist. Das Baiser in kleinen Portionen auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen für ca. 1 Stunde backen, bis das Baiser komplett hart sind und sich leicht vom Backpapier lösen lässt.

In der Zwischenzeit kannst du die Sahne machen. Dazu die Sahne mit dem Vanillinzucker und dem Sahnesteif steif schlagen und die Kokosflocken unterheben. Zum Anrichten das Baiser in Stücke brechen und abwechselnd mit der Kokossahne in Gläser schichten. Das Eton Mess zum Schluss mit den großen Kokosflocken garnieren.

