



## Zutaten

5	Eiweiß
1 Prise	Salz
200 g	weißer Zucker
1 TL	(Apfel-)Essig
150 g	TK-Beerenmischung
200 ml	Sahne
150 g	griechischer Joghurt
1	Zitrone

## Sonstiges:

Backpapier  
Springform 20 cm Durchmesser

## Rezeptinfo

### Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 2,5 Std. Backzeit + 3 Std. Kühlzeit

pro Portion: 1247 kJ, 298 kcal, 38,2 g Kohlenhydrate, 5,6 g Eiweiß, 13,4 g Fett, 37 mg Cholesterin, 0,3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten: 

## Zubereitung

Pavlova ist ein luftig lockeres Dessert aus zartem Baiser, schmelzender Sahne-Joghurtcreme und fruchtigen Beeren. Es schmeckt nicht nur köstlich leicht, es ist auch ganz leicht zuzubereiten. Nur etwas Zeit benötigst du dafür. Für das Baiser schlägst du Eischnee mit Zucker, einer Prise Salz und etwas Apfelessig auf. Die Eischneemasse häufst du auf kreisförmig zugeschnittenes Backpapier, belässt ein Mulde für die Creme und backst sie rund 2,5 Std. bei kleiner Hitze. Nachdem die Pavlova 2 weitere Stunden auskühlen konnte, füllst du eine Creme aus Sahne, Joghurt und Zitronenabrieb in die Mulde und garnierst das Ganze mit Walbeeren. Tolle Kombi! Probiere es selbst!

### Step 1:

Heize den Backofen auf 120 °C Umluft vor.

Als erstes trennst du die Eier und gibst das Eiweiß in eine saubere, fettfreie Schüssel. Gib eine Prise Salz dazu und schlage das Eiweiß mit einem Handrührgerät auf. Nach und nach gibst du 200 g weißen Zucker hinzu. Schlage das Eiweiß so lange auf, bis ein fester Schnee entstanden ist – das ist wichtig, damit die Pavlova beim Backen die Form behält. Zum Schluss fügst du noch einen Teelöffel (Apfel-)Essig hinzu und schlägst den Eischnee weitere zwei Minuten auf.

### Step 2:

Nun kannst du dir ein Blech und Backpapier nehmen. Drehe eine Springform mit 20 cm Durchmesser um und zeichne den Umriss einmal auf das Backpapier. Schneide den Kreis aus und lege ihn auf das Backblech. Jetzt den Eischnee vorsichtig auf dem Kreis verteilen. Bei der Form der Pavlova kannst du kreativ werden. Entweder du streichst die Seiten glatt oder du lässt Eiweißspitzen stehen. Wichtig ist, dass du eine „Schüssel“ in der Mitte formst, in die später die Füllung kommt.

### Step 3:

Reduziere die Hitze des Backofens auf 100 °C Umluft und schiebe die Pavlova auf die unterste Schiene des Backofens. Diese muss jetzt 2 bis 2,5 Stunden im Ofen trocknen. Wirf nach 2 Stunden ein Auge auf die Pavlova, damit diese nicht zu dunkel wird. Am Ende der Backzeit muss die Pavlova zwei weitere Stunden im ausgeschalteten, geöffneten Backofen auskühlen. Du kannst die Pavlova auch schon am Vortag vorbereiten und bis zum nächsten Tag im ausgeschalteten, geöffneten Backofen stehen lassen.

### Step 4:

In der Zwischenzeit lässt du die TK-Beeren auftauen. Dazu gibst du sie in ein Sieb und lässt sie über einer Schale abtropfen.

### Step 5:

Nimm dir eine saubere, fettfreie Schüssel und schlage in dieser die Sahne auf. Verwende Kühlschrank-kalte Sahne, denn die lässt sich leichter aufschlagen. Nun hebst du den Joghurt vorsichtig unter die Sahne. Anschließend kannst du den Abrieb einer Zitrone ebenfalls unterheben.

### Step 6:

Dann nimmst du die fertige Pavlova und gibst die Joghurt-Sahne-Mischung hinein. Ganz zum Schluss toppst du die Pavlova mit den aufgetauten Beeren, um diese dann direkt zu servieren.

### Info:

Nachdem die Pavlova gefüllt ist, behält sie nur noch wenige Stunden ihre Form. Falls du die Pavlova noch am nächsten Tag essen möchtest, nimm die Sahne-Joghurt-Mischung noch einmal von dem Baiser und bewahre sie in einer separaten Schüssel auf. Wenn du die Pavlova dann erneut servierst, gibst du vorher die Sahne-Joghurt-Mischung einfach noch einmal auf die Pavlova.

