

# Pfirsiche mit Himbeersoße

- für 4 Personen -

## Zutaten:

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

## Zubereitung:

Himbeeren im Wasser mit 3 EL Zucker kurz aufkochen, durch ein Sieb streichen, kalt stellen · 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

## Nährwertangaben:

1 Portion = 155 kcal, 6 g Ball., 0 mg tier. Chol.  
2 ½ KHE