

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 12: Kinder sanft heilen

**Rubrik:** A. Vogel Naturküche

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

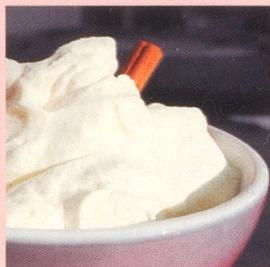
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



KostProben  
von  
Vreni Giger



## Weisses Zimtparfait

2 grosse Eier (125 Gramm)  
2 Eigelb (50 Gramm)  
4 Zimtstängel  
150 g Roh-Rohrzucker

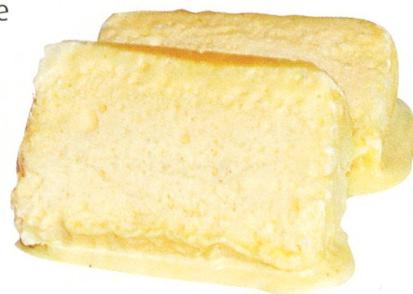
100 ml Wasser  
300 ml Rahm (süsse Sahne)  
nach Geschmack etwas Pflaumen-  
schnaps (Pflümli)

Das weisse Zimtparfait gehört zum Rezept «Apfel-Igel auf Zimtsablés» (GN 11/2008), lässt sich aber natürlich auch alleine oder zu anderen Desserts servieren.

Wasser, Zucker und Zimtstängel miteinander aufkochen und etwa 30 Minuten ziehen bis leicht köcheln lassen. Die Flüssigkeit sollte etwas reduzieren.

Nun das Ganze in eine Schüssel passieren, Eier und Eigelbe zugeben und mit dem Mixer so lange rühren, bis eine cremige Masse entsteht. Den Rahm steif schlagen und unterheben, eventuell noch etwas Zimtpulver zugeben und nach Belieben mit Pflümli abschmecken.

Die Masse abfüllen und einfrieren.



Für das Rezept «Apfel-Igel» die frisch gebackenen Apfel-Igel (sie sollten noch warm sein) auf einen Teller geben. Das weisse Zimtparfait in Scheiben schneiden, zum Igel legen und sofort servieren.



**Vreni Gigers Tipp:** Das Zimtparfait passt auch sehr gut zu anderen winterlichen Desserts, z.B. zu Rotweinbirnen, in Rotwein eingelagerten getrockneten Pflaumen oder zu frischen Feigen.

