

Joghurtmousse mit Beerenspiegel



Dessert



Zutaten für 4 Personen*

Menge	Zutat
500 g	Joghurt 3,5% Fett
120 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
1 TL	Zitronensaft und -schale
2 Becher (400 ml)	Schlagsahne
500 g	Beerenobst, z.B. Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren
2 EL	Zucker

*390 g pro Person

So wird's gemacht ...

Ein Sieb mit einem sauberen Geschirrtuch möglichst faltenfrei auslegen und in eine größere Schüssel hängen. Den Joghurt, Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und etwas abgeriebene Zitronenschale gut verrühren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Joghurtmasse heben. Die Masse in das Sieb füllen, abdecken und über Nacht kühl stellen.

Am nächsten Tag die Joghurtmasse aus dem Sieb auf eine Platte stürzen, das Tuch abziehen. Die Hälfte der Beeren mit Zucker pürieren, den Rest als ganze Früchte in das Püree geben. Die Beerensoße um die Joghurtmousse gießen, mit verbliebenen frischen Früchten dekorieren.

Tipp: Die frische Joghurtmousse schmeckt im Sommer besonders gut. Als Früchte eignen sich auch tiefgekühlte gemischte Beeren, die Sie vor der Verwendung auftauen lassen sollten.

Nährwerte pro Portion

Energie	582 kcal
Fett	36,9 g
Kohlenhydrate	53,1 g
Eiweiß	8,24 g

Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen Anteil der Lebensmittel.