

Rezept

Abtropfjoghurt mit Heidelbeersauce

Ein Rezept von Abtropfjoghurt mit Heidelbeersauce, am 25.04.2024

Zutaten

500 g Joghurt (3,5 % Fett)

70 g Sahne

2 EL Zucker

1 Pck. Vanillezucker

300 g TK-Heidelbeeren

1 EL gehackte Pistazien (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 19 g F, 12 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Joghurt und Vanillezucker in einer Schüssel glatt rühren. Die Sahne steif schlagen und unter den Joghurt heben.

2. Ein Küchensieb mit Küchenpapier auslegen und das Sieb in eine Schüssel hängen. Den Joghurt ins Sieb geben und im Kühlschrank mindestens 12 Std. abtropfen lassen.

3. Inzwischen die Heidelbeeren auftauen, zusammen mit dem Zucker in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab zu einem feinen Mus verarbeiten.

4. Das mit Joghurt gefüllte Sieb mit einem umgedrehten Teller abdecken und den Joghurt auf den Teller stürzen. Das Papier abziehen. Die Joghurtkuppel mit Heidelbeersauce übergießen und nach Belieben mit Pistazien bestreuen.