

Rezept

Joghurtmousse mit Himbeeren und Cranberrys

Ein Rezept von Joghurtmousse mit Himbeeren und Cranberrys, am 22.09.2023

Zutaten

200 g frische Cranberries	50 ml Apfelsaft
100 g Himbeeren	3 Blatt Gelatine
1 EL Holunderblütensirup	200 g Naturjoghurt
100 g Sahne	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 10 g F, 3 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Die Cranberrys waschen, mit dem Apfelsaft in eine Kasserolle geben und bei mittlerer Hitze aufkochen, bis die Cranberrys anfangen zu zerfallen. Die Masse abkühlen lassen. Himbeeren verlesen und nur bei Bedarf waschen. Himbeeren zu den Cranberrys geben, wenn diese nur noch lauwarm sind.

2. Die Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Den Holunderblütensirup aufkochen. Die Gelatineblätter einzeln aus dem Wasser nehmen, ausdrücken, in den Sirup geben und unter Rühren darin auflösen.

3. Den Sirup zuerst mit 3-4 EL Joghurt verrühren und anschließend unter den restlichen Joghurt mischen. Die Sahne steif schlagen und unter den Joghurt heben. Die Mousse ca. 1 Std. im Kühlschrank kühlen.

4. Zum Anrichten Nocken von der Mousse abstechen, auf vier Desserttellern anrichten und jeweils etwas von der Beerencoulis drum herum verteilen.