

Rezept

## Kalorienarme Zitronenmousse

Ein Rezept von Kalorienarme Zitronenmousse, am 15.04.2026

### Zutaten

<b>100 ml</b> Zitronensaft	<b>125 g</b> Erythrit
<b>50 g</b> Zucker	<b>2 TL</b> fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
<b>1 Pck.</b> Gelatine	<b>800 g</b> griech. Joghurt (0,1 % Fett)
<b>400 g</b> aufschlagbare Pflanzencreme	<b>2 Pck.</b> Sahnefestiger
<b>40 g</b> Walnusskerne	<b>20 g</b> Pistazienkerne

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** 12 Dessertgläser (à 150 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 170 kcal, 9 g F, 9 g EW, 11 g KH

### Zubereitung

1. Den Zitronensaft zusammen mit 75 g Erythrit, 25 g Zucker und der Zitronenschale in einen Topf geben und verrühren. Alles 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, dann den Herd ausschalten und den Sirup kurz abkühlen lassen.
2. Die Gelatine unter den Sirup rühren und diesen wieder erwärmen, bis sich die Gelatine vollständig aufgelöst hat. Den griechischen Joghurt in eine Rührschüssel geben, die Zitronen- Gelatine-Masse einfließen lassen und unterrühren.
3. Die Pflanzencreme zusammen mit 50 g Erythrit und dem Sahnefestiger in einen hohen Rührbecher geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen. Dann unter den Joghurt heben und die Mousse auf die Dessertgläser verteilen.
4. Die Walnuss- und Pistazienkerne separat grob hacken. Eine kleine Pfanne erhitzen. Die Walnüsse mit dem übrigen Zucker und 2-3 EL Wasser darin karamellisieren, bis sie gebräunt sind. Mit den gehackten Pistazien auf der Zitronenmousse verteilen.