



(Quelle: Foto:Abt. Gesundheit)



JOGHURT-KOKOSMOUSSE MIT ERDBEEREN

Für 4 Personen: 208 g pro Portion – 830 g Gesamtmenge

Ein Rezept von: Michael Wöß

ZUTATEN:

- 200 g Magerjoghurt
- 200 ml Kokosmilch
- 80 g Zucker
- Vanillezucker
- 5 Blatt Gelatine
- 100 g Obers
- Saft und Zeste von 1 Limette
- 200 g Erdbeeren
- 20 g Sauerrahm für den Spiegel
- 20 g Pistazien
- Minze

ZUBEREITUNG:

- Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- Joghurt, Kokosmilch, Zucker, Vanillezucker, Zeste und Saft verrühren.
- Gelatine mit 2-3 EL von der Masse erwärmen und unter die restliche Masse mischen, kurz vor dem Stocken das geschlagene Obers unter das Mousse heben.
- In Tarioformen füllen und für 2-3 Stunden kalt stellen.
- Erdbeeren pürieren.
- Auf einem Teller einen schönen Fruchtspiegel anrichten, fertiges Mousse darauf setzen und mit Minze und Pistazien garnieren

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
248 kcal	11,5 g	28,8 g	6,43 g	1,53 g

