

## Herzgesunde Ernährung – Rezepte

### Joghurtmousse auf Beerenpüree (für 6 Personen)

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
3 Blatt	Weißer Gelatine	Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen
150 g	Naturjoghurt	In der Zwischenzeit Joghurt, Sauerrahm, Zitronensaft und Puderzucker miteinander verrühren.  Die Gelatine ausdrücken und auflösen  Von der Joghurtmasse nach und nach etwas zur gelösten Gelatine geben und immer wieder gut verrühren. Dann die beiden Massen miteinander vermischen, dabei gut rühren
150 g	Sauerrahm	
1 EL	Zitronensaft	
50 g	Puderzucker	
200 ml	Schlagsahne	Die Sahne steif schlagen und unter die Joghurtcreme ziehen – nicht rund rühren, sondern vorsichtig unterziehen  Dann in eine Schüssel umfüllen und kalt stellen
500 g	Beerenobst, z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren ....	Für das Beerenpüree die gewünschten Früchte waschen, verlesen, putzen und pürieren. Wenn nötig durch ein Sieb streichen (Brombeeren)
Etwas	Zucker nach Bedarf	mit Zucker nach Bedarf abschmecken
	Zitronenmelisse oder Minze	Das Beerenpüree in tiefen Tellern verteilen. Mit einem Löffel Nocken von der Creme abstechen und auf das Beerenpüree legen  Mit Melisse oder Minze garnieren

		Tipp: Gelatine lässt sich prima in der Mikrowelle auflösen. Bei 350 Watt ca. 5 Sekunden je Blatt
--	--	--