



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Mandel-Joghurtcreme mit Himbeersoße

- 300 g Himbeeren
- 300 g Sahnejoghurt
- 125 g Schlagsahne
- 60 g Mandeln, gehackt
- 30 g Honig
- 20 g Zucker
- 1 kleine Bio-Zitrone
- 0,5 Vanilleschote
- 1,5 Blatt Gelatine
- Einige Blätter Zitronenmelisse
- Einige frische Himbeeren zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Mandel-Joghurtcreme mit Himbeersoße

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 90 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

23,2 g Fett 22,2 g Kohlenhydrate 6,8 g Eiweiß 6,1 g Ballaststoffe
331 kcal Brennwert

1 Himbeersoße zubereiten:

Die Schale einer halben Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen.

300 g Himbeeren mit der Hälfte des Zitronensafts und 20 g Zucker in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren.

Das Püree durch ein feines Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen, und beiseitestellen.

2 Mandeln und Vanille vorbereiten:

½ Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark mit einem Messer herauskratzen.

60 g Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.

3 Joghurtcreme anrühren:

300 g Sahnejoghurt mit dem restlichen Zitronensaft, der abgeriebenen Zitronenschale, 30 g Honig, dem Vanillemark und der Hälfte der gerösteten Mandeln verrühren.

4 Gelatine einarbeiten:

1½ Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

In 2 EL heißem Wasser auflösen, 3 EL der Joghurtmasse hinzufügen und verrühren.

Dann die Gelatinemischung unter die restliche Joghurtmasse rühren.

5 Creme vollenden:

125 g Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Joghurtmasse heben.

Die Creme in Gläser füllen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

6 Anrichten:

Die Himbeersoße auf der fest gewordenen Joghurtcreme verteilen.

Mit den restlichen gerösteten Mandeln bestreuen und mit frischen Himbeeren sowie Blättern von Zitronenmelisse garnieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Die Creme schmeckt am besten gut durchgekühlt - ideal als erfrischendes Sommerdessert oder leichtes Menüfinale.

Variante: Statt Himbeeren können auch Erdbeeren oder Mango verwendet werden - das sorgt für eine fruchtige Abwechslung.

Nicht vergessen: Die Gelatine vollständig auflösen, bevor sie mit der Joghurtmasse vermischt wird - so bleibt die Creme schön glatt und ohne Klümpchen.