



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Mandel-Joghurtmousse mit Honig

- 600 g Joghurt, 1,5% Fett
- 200 ml Schlagsahne
- 30 g Mandelstifte
- 3 EL weißes Mandelmus
- 3 Blatt Gelatine
- 1 EL Puderzucker
- 2 Msp. Lebkuchengewürz
- 0,5 EL Honig
- 0,5 TL abgeriebene Bio-Orangenschale
- einige Granatapfelkerne
- 4 Zweige Minze

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Mandel-Joghurtmousse mit Honig

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

30,3 g Fett 22,6 g Kohlenhydrate 11,4 g Eiweiß 1,4 g Ballaststoffe  
409 kcal Brennwert

#### 1 Joghurtmasse anrühren:

600 g Joghurt mit 1 EL Puderzucker und 3 EL weißem Mandelmus kräftig verrühren. Mit 2 Messerspitzen Lebkuchengewürz und 1/2 TL abgeriebener Orangenschale abschmecken.

#### 2 Gelatine vorbereiten:

3 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die eingeweichten Blätter gut ausdrücken. 2 EL Wasser in einem kleinen Topf kurz aufkochen und die Gelatine darin unter Rühren auflösen. Die flüssige Gelatine zügig unter die Joghurtmasse rühren.

#### 3 Sahne unterheben:

200 ml Schlagsahne steif schlagen. Vorsichtig unter die Joghurtmasse heben, bis eine luftige Mousse entsteht.

#### 4 Kühlen:

Die Mandel-Joghurtmousse in Schalen oder Gläser füllen. Für etwa 3 Stunden kalt stellen, damit sie vollständig fest wird.

#### 5 Topping vorbereiten:

30 g Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Auf die gekühlte Mousse jeweils 1/2 EL Honig geben. Mit den gerösteten Mandelstiften und Granatapfelkernen bestreuen und mit frischer Minze garnieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Für eine besonders feine Textur kannst du die Joghurtmasse vor dem Untermischen der Sahne einmal durch ein Sieb streichen - dadurch wird die Mousse noch cremiger. Variante: Du magst es fruchtiger? Verrühre ein paar Orangenzensten mit dem Honig, bevor du ihn auf die Mousse gibst - ganz ohne zusätzliche Zutaten.