



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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-Joghurtcreme mit Himbeersoße

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://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

**Mandel-Joghurtcreme mit Himbeersoße:** Die Schale der Zitrone zur Hälfte fein abreiben und den Saft auspressen. 300 g Himbeeren mit der Hälfte des Zitronensafts und 20 g Zucker in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Durch ein feines Sieb passieren.

1/2 Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Vanillemark mit der Messerspitze herauskratzen.

60 g Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

300 g Sahnejoghurt mit dem übrigen Zitronensaft, der Zitronenschale, 30 g **GEFRO Honig Wald & Blüte**, dem Vanillemark und der Hälfte der Mandeln verrühren.

1,5 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen und in 2 EL heißem Wasser auflösen. Die Gelatine mit 3 EL der Joghurtmasse verrühren und unter die restliche Joghurtmasse rühren.

125 g Sahne fest aufschlagen und vorsichtig unterheben. Die Creme in Gläser füllen und etwa 1 Stunde kalt stellen.

Die Himbeersoße auf der Joghurtcreme verteilen und mit den übrigen gerösteten Mandeln bestreuen. Mit den Zitronenmelisse-Blättern und den Himbeeren garnieren.