



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

Einkaufszettel

Mandel-Joghurtmousse mit Honig

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Mandel-Joghurtmousse mit Honig

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten plus ca. 3 Stunden Kühlzeit

Nährwerte pro Portion:

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

Brennwert

Mandel-Joghurtmousse mit Honig: 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.

3 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die eingeweichte Gelatineblätter dann kräftig ausdrücken. 2 EL Wasser in einem Topf kurz aufkochen und die Gelatine darin unter Rühren auflösen. Die aufgelöste Gelatine unter die Joghurtmasse rühren.

200 ml Schlagsahne steif aufschlagen und unter die Masse heben.

Die Mandel-Joghurtmousse in Schalen oder Gläser füllen und für etwa 3 Stunden kalt stellen.

30 g Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Jeweils 1/2 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** auf die gekühlte Mandelmousse geben.

Mit den Mandelstiften und den Granatapfelkernen bestreuen und mit der Minze garnieren.