



# Himbeer-Joghurt-Mousse mit Mangosauce

Zeit gesamt  
4hZubereitungszeit  
25minSchwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Blattgelatine	4 St.
Joghurt, natur	325 g
Rohrzucker	50 g
Orangensaft	80 ml
Himbeeren	200 g
Schlagsahne	60 g
Eier	2 St.
Mango	1 St.
Limetten	1 St.

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, Pürierstab, Handrührgerät mit Schneebesem

1. In einer Schüssel Blattgelatine in Wasser einweichen. In einer weiteren Schüssel Joghurt, Zucker und 2 EL Orangensaft verrühren. Einen Topf mit 2 EL Orangensaft auf niedriger Stufe erhitzen, Blattgelatine darin auflösen und unter den Joghurt ziehen.
2. Himbeeren waschen, ggf. verlesen, halbieren und unter den Joghurt heben. Sobald der Joghurt geliert, Joghurt ca. 1 Std. kühl stellen. In einem hohen Gefäß Sahne mit einem Handrührgerät mit Schneebesem steif schlagen. Eier trennen, Eigelb anderweitig verwenden. Eiweiß ebenfalls steif schlagen. Eiweiß und Sahne unter den Joghurt heben und ca. 2 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.
3. Inzwischen Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Limette halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß Mango zusammen mit Limetten- und übrigem Orangensaft pürieren.
4. Von der Himbeer-Joghurt-Mousse mit einem Esslöffel Nocken abstechen und mit Mangosauce auf einem Teller servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 288 kcal

---

Kohlenhydrate 45 g

---

Eiweiß 16 g

---

Ballaststoffe 6 g

---

Fette 7 g

---