




Orangen-Joghurt-Mousse auf Erdbeeren



 Zeit gesamt
2h 20min

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------|-------|
| Orangen | 2 St. |
| Puderzucker | 90 g |
| Joghurt, natur | 300 g |
| Blattgelatine | 5 g |
| Schlagsahne | 200 g |
| Erdbeeren | 500 g |

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf, feine Reibe, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Orangen waschen, von 1 Orange etwa 1 TL Schale fein abreiben, Früchte halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Orangenschale und -saft mit 75 g Puderzucker und Joghurt verrühren.
2. In einer weiteren Schüssel Gelatine ca. 5 Min. in kaltem Wasser einweichen. Gelatine leicht ausdrücken und in einem Topf auf mittlerer Stufe auflösen. 2 EL Joghurtcreme unterrühren, diese Masse unter die übrige Joghurtcreme ziehen. Kühl stellen.
3. In einer Schüssel Schlagsahne mithilfe eines Handrührers mit Schneebesen steif schlagen. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, steife Sahne unterziehen. Mousse mind. 2 Std. oder über Nacht gelieren lassen.
4. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit restlichem Puderzucker vermengen und ca. 10 Min. marinieren lassen.
5. Orangen-Joghurt-Mousse mit einem warmen Löffel portionieren und mit Erdbeeren servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 286 kcal

Kohlenhydrate 46 g

Eiweiß 12 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 7 g
