

Joghurtmousse auf Fruchtspiegel

Zutaten für 6 Personen:

Joghurtmousse:

0,25	l	Joghurt
0,20	l	Obers
0,08	kg	Staubzucker
6	Stk.	Gelatineblätter
1	Stk.	Zitrone/Saft

Fruchtspiegel:

0,20	kg	Erdbeeren oder Himbeeren,...
0,03	kg	Staubzucker
½	Stk.	Zitrone/Saft Orangenlikör Melissenblätter



Zubereitung: Joghurtmousse

- Gelatine in kaltem Wasser einweichen
- Obers halbfest schlagen
- Gut ausgedrückte Gelatine in wenig heißem Zitronensaft auflösen
- Zitronensaft, Zucker und Joghurt beifügen und Schlagobers locker unter heben
- Masse in einer flachen Schüssel 2 – 3 Stunden kalt stellen

Fertigstellen mit Fruchtspiegel:

- Frische Erdbeeren oder Himbeeren, ... mit Zucker und etwas Orangenlikör pürieren
- Aus dem Mousse Nocken ausstechen, dafür einen Löffel in heißes Wasser tauchen
- Auf dem Fruchtspiegel anrichten und mit Melissenblatt garnieren

Frühlingszeit ist Erdbeerzeit!

Die **Königin des Gartens** verführt uns mit ihrem knallroten Äußeren, ihrem unverkennbaren Geruch und ihrem einzigartigen, süßen Aroma.

Erdbeeren können getrost in die Kategorie "Superfoods" aufgenommen werden, sie enthalten mehr **Vitamin C** als Zitronen oder Orangen und weisen einen sehr hohen Gehalt an **Folsäure**, **Eisen** und **Kalzium** auf. Darüber hinaus sind Erdbeeren reich an **Kalium** und **Magnesium** sowie an Polyphenolen, die im Körper antioxidativ wirken.

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Erdbeeren bei Übergewicht, Diabetes Typ 2 und Entzündungen helfen, außerdem Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen können und das Gedächtnis auf Vordermann bringen.

Der hohe Wassergehalt macht die Beere besonders an heißen Tagen beliebt und ist der Grund, warum sie kaum Kalorien enthält.

Erdbeeren schmecken frisch besonders gut, sie lassen sich aber auch gut einfrieren, trocknen oder zu Saft, Kompott oder Marmeladen verarbeiten.