

Joghurt-Erdbeer-Creme

Zutaten für ca. 6 Personen

Joghurtcreme:

0,40 l Joghurt

0,20 l Topfen

4 dag Staubzucker

6 Blatt Gelatine

1 TL Vanillezucker

1 TL Zitronensaft

Erdbeerspiegel:

15 dag Erdbeeren frisch

2 dag Feinkristallzucker

1 TL Zitronensaft

Garnitur

Erdbeeren frisch

Himbeeren frisch



Zubereitung

Die Gelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Davon 1 TL für den Erdbeerspiegel zur Seite stellen.

Das Joghurt, den Topfen, den Staubzucker, den Vanillezucker sowie den restlichen Zitronensaft in einer Schüssel zu einer glatten Creme verrühren.

Nun 3-4 EL von der Creme in einem kleinen Topf leicht erwärmen.

Die Gelatine ausdrücken und in der warmen Creme auflösen.

Danach unter die restliche Creme rühren.

Die Joghurtcreme in Dessertgläser füllen und für mindestens 1 Stunde kühlstellen.

Die Erdbeeren waschen und mit dem Staubzucker und Zitronensaft fein pürieren.

Den Erdbeerspiegel auf die Oberfläche oder unter die Joghurtcreme geben und servieren.

Wie gesund sind Erdbeeren?

Erdbeeren enthalten mehr Vitamin C als Orangen. Bereits 200 Gramm der roten Früchte decken den durchschnittlichen Tagesbedarf ab. Vitamin C benötigt der Körper unter anderem zum Aufbau von Bindegewebe und Knochen.