



# Heidelbeer-Mousse

Zeit gesamt  
🕒 2h 30min

Zubereitungszeit  
🕒 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren, tiefgefroren	250 g
Blattgelatine	5 St.
Holunderblütensirup	1 EL
Crème fraîche	100 g
Zucker	75 g
Schlagsahne	250 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleiner Topf, Pürierstab

1. Heidelbeeren über Nacht im Kühlschrank auftauen. In einer Schüssel Blattgelatine in kaltem Wasser einweichen. Heidelbeeren mit Holundersirup vermengen. In einem hohen Gefäß mithilfe eines Pürierstabs zusammen mit Crème fraîche und Zucker pürieren.

2. Blattgelatine ausdrücken und in einem Topf mit 2 EL Heidelbeercreme bei schwacher Stufe auflösen. Diese Masse unter die restliche Creme ziehen. In einer Schüssel Sahne mit einem Handrührgerät mit Schneebesens steif schlagen und unterheben. Heidelbeermousse min. 2 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. Vom Heidelbeermousse Nocken abstechen und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	252 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	11 g