



Himbeer-Joghurt-Mousse mit Mangosauce

Zeit gesamt
4h

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, Pürierstab, Handrührgerät mit Schneebesens

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 Schneebesens 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