



Himbeerbecher

DESSERT FÜR 4 PERSONEN

FÜR 4 GLÄSER À CA. 2 DL

200 g tiefgefrorene Himbeeren, vor Gebrauch aufgetaut

0,5 dl Himbeersirup

4 Blatt Gelatine

300 g Himbeerjoghurt, z. B. Excellence

1,25 dl Rahm

8 Mini-Meringues

essbare Blüten oder Pfefferminzblättchen für die Garnitur

1. Himbeeren mit Sirup ca. 3 Minuten zu einem Kompott kochen. Abkühlen lassen. Inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt glatt rühren. Gelatine tropfnass in einer Pfanne schmelzen. Wenig Joghurt dazugeben, verrühren und unter das restliche Joghurt rühren. Masse ca. 20 Minuten kühl stellen, bis sie am Rand beginnt, fest zu werden.

2. Rahm steif schlagen. Vorsichtig unter die Joghurtmasse heben. Meringues grob zerbröseln. Himbeerkompott, Mousse und Meringues abwechselungsweise in Gläser schichten. Ca. 2 Stunden kühl stellen. Nach Belieben mit Blüten oder Minzeblättchen garnieren.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

+ ca. 2 Stunden 20 Minuten kühl stellen

Pro Person ca. 4 g Eiweiss, 18 g Fett,

24 g Kohlenhydrate, 1350 kJ/320 kcal