



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Mandel-Joghurtcreme mit Himbeersoße

- 30 g Honig
- 1 kleine Bio-Zitrone
- 300 g Himbeeren
- 20 g Zucker
- 0,5 Vanilleschote
- 60 g Mandeln, gehackt
- 300 g Sahnejoghurt
- 1,5 Blatt Gelatine
- 125 g Schlagsahne
- Einige Blätter Zitronenmelisse
- Einige frische Himbeeren zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Mandel-Joghurtcreme mit Himbeersoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 90 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,2 g Fett	22,2 g Kohlenhydrate	6,8 g Eiweiß	6,1 g Ballaststoffe	331
kcal Brennwert				

Mandel-Joghurtcreme mit Himbeersoße

1. Himbeersoße zubereiten:

Die Schale einer halben Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. 300 g Himbeeren mit der Hälfte des Zitronensafts und 20 g Zucker in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Das Püree durch ein feines Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen, und beiseitestellen.

2. Mandeln und Vanille vorbereiten:

½ Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark mit einem Messer herauskratzen. 60 g Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.

3. Joghurtcreme anrühren:

300 g Sahnejoghurt mit dem restlichen Zitronensaft, der abgeriebenen Zitronenschale, 30 g Honig, dem Vanillemark und der Hälfte der gerösteten Mandeln verrühren.

4. Gelatine einarbeiten:

1½ Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. In 2 EL heißem Wasser auflösen, 3 EL der Joghurtmasse hinzufügen und verrühren. Dann die Gelatinemischung unter die restliche Joghurtmasse rühren.

5. Creme vollenden:

125 g Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Joghurtmasse heben. Die Creme in Gläser füllen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

6. Anrichten:

Die Himbeersoße auf der fest gewordenen Joghurtcreme verteilen. Mit den restlichen gerösteten Mandeln bestreuen und mit frischen Himbeeren sowie Blättern von Zitronenmelisse garnieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Die Creme schmeckt am besten gut durchgekühlt – ideal als erfrischendes Sommerdessert oder leichtes Menüfinale.

■ **Variante:** Statt Himbeeren können auch Erdbeeren oder Mango verwendet werden – das sorgt für eine fruchtige Abwechslung.

■ **Nicht vergessen:** Die Gelatine vollständig auflösen, bevor sie mit der Joghurtmasse vermischt wird – so bleibt die Creme schön glatt und ohne Klümpchen.