



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-Joghurtmousse mit Honig

- 0,5 EL Honig
- 600 g Joghurt, 1,5% Fett
- 1 EL Puderzucker
- 3 EL weißes Mandelmus
- 3 Blatt Gelatine
- 200 ml Schlagsahne
- 2 Msp. Lebkuchengewürz
- 0,5 TL abgeriebene Bio-Orangenschale
- 30 g Mandelstifte
- einige Granatapfelkerne
- 4 Zweige Minze

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Mandel-Joghurtmousse mit Honig

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten plus ca. 3 Stunden Kühlzeit

Nährwerte pro Portion:

30,3 g Fett	22,6 g Kohlenhydrate	11,4 g Eiweiß	1,4 g Ballaststoffe	409
kcal Brennwert				

Mandel-Joghurtmousse mit Honig

1. Joghurtmasse anrühren:

600 g Joghurt mit 1 EL Puderzucker und 3 EL weißem Mandelmus kräftig verrühren.

Mit 2 Messerspitzen Lebkuchengewürz und 1/2 TL abgeriebener Orangenschale abschmecken.

2. Gelatine vorbereiten:

3 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Die eingeweichten Blätter gut ausdrücken.

2 EL Wasser in einem kleinen Topf kurz aufkochen und die Gelatine darin unter Rühren auflösen.

Die flüssige Gelatine zügig unter die Joghurtmasse rühren.

3. Sahne unterheben:

200 ml Schlagsahne steif schlagen.

Vorsichtig unter die Joghurtmasse heben, bis eine luftige Mousse entsteht.

4. Kühlen:

Die Mandel-Joghurtmousse in Schalen oder Gläser füllen.

Für etwa 3 Stunden kalt stellen, damit sie vollständig fest wird.

5. Topping vorbereiten:

30 g Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

Auf die gekühlte Mousse jeweils 1/2 EL GEFRO Honig Wald & Blüte geben.

Mit den gerösteten Mandelstiften und Granatapfelkernen bestreuen und mit frischer Minze garnieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Für eine besonders feine Textur kannst du die Joghurtmasse vor dem Untermischen der Sahne einmal durch ein Sieb streichen – dadurch wird die Mousse noch cremiger.

Variante: Du magst es fruchtiger? Verrühre ein paar Orangenzensten mit dem Honig, bevor du ihn auf die Mousse gibst – ganz ohne zusätzliche Zutaten.