Joghurtpudding mit Himbeermark

für 4 Personen

Zutaten

- 500 g fettarmer Naturjoghurt
- 5 Blatt Gelatine weiß
- Saft und Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- flüssiger Süßstoff
- 300 g Himbeeren, frisch oder gefroren

Zubereitung

1. die Gelatine in kaltem Wasser einweichen
2. einige EL Wasser, Zitronensaft und -schale mit der Gelatine in einem Topf erwärmen. Die Gelatine darin bei niedriger Hitze auflösen
3. erst einige EL Joghurt, dann den Rest Joghurt unterrühren und mit Süßstoff abschmecken
4. die Joghurtmasse in 4 Schälchen füllen und kalt stellen
5. die Himbeeren pürieren und mit etwas Süßstoff abschmecken
6. wenn der Joghurt fest geworden ist, die Himbeersoße daraufgeben

Nährwert

pro Portion:

Brennwert	ca. 74 kcal
Eiweiß	ca. 5,4 g
Fett	ca. 0,4 g
Kohlenhydrate	ca. 11,4 g
Broteinheiten	ca. 1 BE

From:
http://wernerflamme.name/ - **Werners Wiki**

Permanent link:
http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:dessert:johiq

Last update: **2016-05-06 08:59**