



## KOCHREZEPTE

### *Mousse von schwarzen Johannisbeeren*

Zutaten für 2 Personen

150 g schwarze Johannisbeeren oder andere Beeren

2 Blatt weiße Gelatine

75 g Quark (20 % Fett i.Tr.)

20 g Agavendicksaft

1 unbehandelte Zitrone (Saft und abgeriebene Schale)

1 Eiweiß

1 Prise Salz

30 g Sahne

Beeren waschen und 2 kleine Rispen zur Deko weglegen. Die anderen Beeren von den Rispen streifen und in 30-50 ml Wasser im kleinen Topf unter ständigem Rühren 2-3 Min. köcheln. Diese pürieren, durch ein feines Sieb streichen und erkalten lassen. Die Gelatine in etwas kaltem Wasser 5 Min. einweichen. Quark mit Beerenpüree, Agavendicksaft, 1 Spritzer Zitronensaft und nach Geschmack mit etwas Zitronenschale gut verrühren. Die Gelatine ausdrücken und im kleinen Topf bei schwacher Hitze bis zur vollständigen Auflösung erwärmen. Dann zügig 2 EL Beerencreme mit dem Schneebesen in die Gelatine rühren und diese Mischung unverzüglich in die restliche Beerencreme rühren. Eiweiß mit Salz zu Schnee schlagen. Sahne steif schlagen. Zuerst die Sahne, dann den Eischnee unter die Beerencreme heben. Die Mousse in Gläser füllen und abgedeckt 2 Std. kühl stellen. Mit den Beerenrispen dekoriert servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten, 2 Stunden Kühlzeit**

#### Praxisprechstunden

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr