

Joghurtköpfli mit Erdbeersauce

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Kühl stellen: ca. 4½ Std.
Für 4 Förmchen von je ca. 1½ dl,
kalt ausgespült

360 g Joghurt nature

5 Esslöffel Puderzucker

½ unbehandelte Orange,
nur abgeriebene Schale

3 Blatt Gelatine,
ca. 5 Min. in kaltem
Wasser eingelegt,
abgetropft

3 Esslöffel Wasser,
siedend

1 frisches Eiweiss

1 Teelöffel Zucker

150 g Erdbeeren, halbiert

1 Esslöffel Puderzucker

1 Esslöffel Zitronensaft

Erdbeeren zum Verzieren

1. Joghurt, Puderzucker und Orangenschale verrühren.
2. Gelatine im heissen Wasser auflösen, mit 3 Esslöffel Masse verrühren, sofort gut unter die restliche Masse rühren, ca. 30 Min. kühl stellen, bis die Masse am Rand leicht fest ist, glatt rühren.
3. Eiweiss mit dem Zucker steif schlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen, in die vorbereiteten Förmchen füllen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 4 Std. fest werden lassen. Förmchen kurz ins heisse Wasser tauchen, auf Teller stürzen.
4. Für die Sauce Erdbeeren mit dem Puderzucker und Zitronensaft pürieren, über die Köpfcchen giessen, mit Erdbeeren verzieren.

Pro Person: 3 g Fett, 5 g Eiweiss,
23 g Kohlenhydrate, 600 kJ (144 kcal)

Leicht



Frozen Joghurt mit Rhabarber

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Gefrieren: ca. 4 Std.
Ergibt ca. 5 dl

300 g griechisches Joghurt
nature

100 g Puderzucker

½ Esslöffel Zitronensaft

1 dl Vollrahm,
steif geschlagen

Joghurt, Puderzucker und Zitronensaft in einer weiten Chromstahlschüssel verrühren. Schlagrahm darunterziehen.

Gefrieren: Masse zugedeckt ca. 4 Std. gefrieren, dabei 3-mal durchrühren.

300 g Rhabarber

2 Esslöffel Ahornsirup

Rhabarber schälen, schräg in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden (ergibt ca. 200g). Ahornsirup in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Rhabarber bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. braten. Rhabarber in Gläser verteilen. Vom Frozen Joghurt mit einem Glaceportionierer Kugeln abstechen, auf den Rhabarber geben.

Lässt sich vorbereiten: Glace ca. 1 Woche im Voraus zubereiten. Ca. 15 Min. vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen.

Pro Portion: 16 g Fett, 3 g Eiweiss,
35 g Kohlenhydrate, 1182 kJ (282 kcal)



Film auf:
[www.youtube.com/
bettybossichannel](http://www.youtube.com/bettybossichannel)