

Joghurtflan mit Erdbeersauce



Zubereitungszeit

30 Minuten + ca. 2 Stunden kühl stellen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 150 kcal

Eiweiss: 5 g

Fett: 4 g

Kohlenhydrate: 22 g

Zutaten

4 Blatt	Gelatine
200 g	Erdbeeren
60 g	Zucker
1	Vanilleschote
0.5 dl	Milch
400 g	Joghurt nature

Zubereitung

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Erdbeeren mit 1/3 des Zuckers pürieren.
2. Vanilleschote längs aufschneiden. Mark herauskratzen.
3. Milch mit Vanillemark und restlichem Zucker aufkochen. Pfanne vom Herd nehmen. Gelatine ausdrücken und in der Milch auflösen. Zum Joghurt mischen. In Gläser verteilen und ca. 2 Stunden kühl stellen. Erdbeersauce auf die Joghurtflans giessen.