

Zitronen - Mousse 1

Zutaten für: 4 Personen

300	Gramm	Naturjoghurt
100	Gramm	Zucker
100	Gramm	Magerquark
2		Zitronen
3		Gelatineblätter

Anleitung:

Von 1 Zitrone die Schale fein abreiben. Den Saft von den Zitronen auspressen. In einer Schüssel Zucker, Quark, Zitronensaft und - Schale, und das Joghurt verrühren. Gelatine nach Packungsanleitung auflösen und unter die Joghurtcreme rühren. In vier Glasschalen oder eine Schüssel füllen und mind. 2Std. kühl stellen. Nach Wunsch garnieren.

10 min Zubereitung 120 min Ruhezeit

Fett 1%, 127 kcal / 100g, 159 kcal / Personen, 125 g / Personen