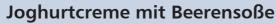


# Gesundheitszentrum Ehingen







(für 4 Personen)

#### **Zutaten:**

5 Blatt Gelatine (weiß) 200g Naturjoghurt 5,5% Fett 100g saure Sahne 10% Fett Vanillezucker, Zucker Saft einer Zitrone 2-3 EL Joghurtcreme 100ml Schlagsahne

#### Zutaten für die Beerensoße:

200g Erdbeeren 150g Johannisbeeren Zucker, Zimt

## Zubereitung:

- 1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- 2. Naturjoghurt mit saurer Sahne vermischen und mit Vanillezucker, Zucker abschmecken.
- 3. Gelatine herausnehmen und gut ausdrücken.
- 4. Zitronensaft zugeben und auf der Herdplatte vorsichtig auflösen.

#### Nicht kochen lassen!

- 5. 2-3 EL Joghurtcreme mit der warmen Gelatine verrühren und diese dann unter die restliche Joghurtcreme heben. Im Anschluß die Joghurtcreme ca. 5 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- 6. Schlagsahne steif schlagen, unter die Joghurtcreme heben und wieder kaltstellen.

## Zubereitung der Beerensoße:

- Erdbeeren waschen und vierteln, Johannisbeeren waschen und den Stiel entfernen.
- 2. Obst erhitzen, mit Zucker und Zimt abschmecken.