

Erdbeer-Minze-Schichtspeise

Portion: 110kcal, Fett: 4g, Eiweiß: 5g, Kohlenhydrate: 12g

Zutaten für 6 Personen

500g Erdbeeren
3 EL Gelierzucker (1:2)
2 EL Zitronensaft
8 Blättchen Pfefferminze
300g Joghurt
150g Joghurt-Frischkäse
2 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung

1. Erdbeeren in Spalten schneiden. 200g Erdbeeren pürieren, mit Gelierzucker und Zitronensaft mischen und unter rühren aufkochen, 1 Minute kochen, abkühlen lassen und dabei mehrfach umrühren. Pfefferminzblätter fein hacken , mit den übrigen Erdbeeren unter das Erdbeerpüree mischen.
2. Joghurt, Frischkäse und Vanillezucker verrühren. Abwechselnd mit dem Erdbeerkompott in mehreren Schichten in 6 Gläser füllen, 1 Stunde kalt stellen.