

Rhabarber-Joghurtcreme

Portion: 120kcal, Fett: 1g, Eiweiß: 3g, Kohlenhydrate: 22g

Zutaten für 4 Personen:

3 Blatt Gelatine

200g Rhabarber

½ Zitrone

½ Orange

75g Zucker

½ TL Zimt

150g Joghurt

(125g Sahne)

Früchte der Saison

Zubereitung:

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Rhabarber putzen und die dünne Haut abziehen. Die Stangen in kleine Stücke schneiden. Die Zitronen- und Orangenhälften auspressen.
2. den Zitronen- und Orangensaft, sowie Zucker und Zimt zusammen mit den Rhabarberstückchen in einen Topf geben und in etwa 5 Minuten weichkochen. Die ausgedrückten Gelatineblätter in dem warmen Rhabarberpüree auflösen. Alles erkalten lassen.
3. Wenn das Püree vollständig erkaltet ist, den Joghurt darunterühren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. In vier Förmchen füllen und mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
4. Vor dem Servieren die Creme oben am Förmchenrand mit einem Messer lösen, dann die Förmchen in heißes Wasser tauchen und jeweils eine Creme auf ein Teller stürzen. Zum Schluss mit frischen Früchten der Saison und Melisseblättchen garnieren.