

Bananen-Joghurt-Mousse

Die aromatische Dessertspezialität aus Bananen und Joghurt – himmlisch zart und lecker!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 4 Personen

4 Blatt Gelatine

2 große Bananen, reif

250g Naturjoghurt (ggf. laktosefrei)

60g Zucker

200g Sahne, steif geschlagen (ggf. laktosefrei)

1. Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
2. Bananen pürieren.
3. Joghurt, Zucker und Bananenpüree verrühren. Die Gelatine aus dem Wasser nehmen, ausdrücken und mit 4 EL heißem Wasser auflösen. Die aufgelöste Gelatine unter die Joghurtmasse rühren, dann sogleich die Sahne unterheben.
4. Die Masse in Dessertgläser füllen und im Kühlschrank einige Stunden fest werden lassen.

Milchfrei – Tipp: Anstatt Naturjoghurt einen pflanzlichen Ersatz auf Soja- oder Mandelbasis verwenden. Sahne durch aufschlagbare Sahne auf Kokos- oder Reisbasis einsetzen.



rezepte-glutenfrei.de