

#### Rezept

## Kalorienarme Zitronenmousse

Ein Rezept von Kalorienarme Zitronenmousse, am 01.09.2024

### **Zutaten**

100 mlZitronensaft125 gErythrit50 gZucker2 TLfein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone1 Pck.Gelatine800 ggriech. Joghurt (0,1 % Fett)400 gaufschlagbare Pflanzencreme2 Pck.Sahnefestiger40 gWalnusskerne20 gPistazienkerne

## Rezeptinfos

Portionsgröße 12 Dessertgläser (à 150 ml) | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min Pro Portion Ca. 170 kcal, 9 g F, 9 g EW, 11 g KH

# **Zubereitung**

- 1. Den Zitronensaft zusammen mit 75 g Erythrit, 25 g Zucker und der Zitronenschale in einen Topf geben und verrühren. Alles 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, dann den Herd ausschalten und den Sirup kurz abkühlen lassen.
- 2. Die Gelatine unter den Sirup rühren und diesen wieder erwärmen, bis sich die Gelatine vollständig aufgelöst hat. Den griechischen Joghurt in eine Rührschüssel geben, die Zitronen- Gelatine-Masse einfließen lassen und unterrühren.
- 3. Die Pflanzencreme zusammen mit 50 g Erythrit und dem Sahnefestiger in einen hohen Rührbecher geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen. Dann unter den Joghurt heben und die Mousse auf die Dessertgläser verteilen.
- 4. Die Walnuss- und Pistazienkerne separat grob hacken. Eine kleine Pfanne erhitzen. Die Walnüsse mit dem übrigen Zucker und 2-3 EL Wasser darin karamellisieren, bis sie gebräunt sind. Mit den gehackten Pistazien auf der Zitronenmousse verteilen.