

Nr. 07: Schokoladen-Quark-Mousse

- die fluffig-frische Dessert-Variante -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
8	Stückchen	Vollmilchschokolade	40 g
3	Esslöffel	Joghurt, 1,5% Fett	50 g
½	Päckchen	Magerquark	125 g
3	Teelöffel	Zucker	15 g
1	Teelöffel	Zitronensaft	5 g
3	Blatt	Gelatine	5 g
2	Stück	Hühnereiweiß	60 g

Zubereitung:

Vollmilchschokolade im Wasserbad schmelzen lassen.
Anschließend langsam mit Joghurt, Quark, Zucker und Zitronensaft vermengen.

Gelatineblätter in kaltem Wasser quellen lassen. Das Wasser abgießen. Die Gelatine unter Rühren langsam erwärmen und auflösen. Einen Esslöffel Quarkmasse zur aufgelösten Gelatine geben, verrühren und alles unter die restliche Quarkcreme geben.
Eiweiß aufschlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Die Mousse mindestens zwei Stunden im Kühlschrank kühlen.

Zum Servieren Kakao- oder Cappuccinopulver darüber streuen.

Tipp: Gute Verwendung für überzählige Schokohasen und -weihnachtsmänner!

Dazu passt bei größeren Portionen:
Fruchtsoße aus frischen oder tiefgekühlten Beeren oder Kirschen

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	145 kcal
Eiweiß (Protein)	10,8 g
Fett	4,8 g
Kohlenhydrate	14,2 g