

Aprikosen-Joghurt-Glace

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

2 Becher Naturejoghurt, (360 g)
3 Esslöffel Rosenwasser, zum
parfümieren (in Drogerien und
Asiashops erhältlich)
300 g Aprikosen
150 g Zucker
2.5 dl Rahm

Info

Pro Portion
41 g Eiweiss
7 g Fett
34 g Kohlenhydrate
303 kKalorien
1269 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 4-5 Portionen

1 Die Aprikosen halbieren und den Stein entfernen. Früchte klein würfeln und in einer Pfanne mit dem Zucker mischen. Aufkochen und unter Rühren zu einem Mus kochen. Die Aprikosen im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren, dann vollständig auskühlen lassen.

2 Das Cremejoghurt nature mit dem Aprikosenpüree und dem Rahm mischen und nach Belieben mit Rosenwasser parfümieren. Die Masse im Tiefkühler mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.

3 Zum Servieren von der Glacemasse Kugeln abstechen und nach Belieben mit frischen Früchten und Zuckerperlen garnieren.

Tipp

Natürlich kann Joghurtglace auch mit anderen Früchten zubereitet werden. Dazu mischt man etwa 250 g Fruchtpüree mit den restlichen Zutaten, wobei die genaue Zuckermenge vom Zuckergehalt der Früchte abhängt; süsse und vollreife Früchte wie Himbeeren brauchen z.B. etwa 1/4 weniger Zucker als angegeben. Der Zuckergehalt einer Glace bestimmt den Gefriergrad: je süsser also eine Glace ist, desto weniger stark gefriert sie.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Die 2-Personen-Menge zubereiten und in Portionenförmchen gefrieren lassen.