

## **Joghurt - Zwerge**

Zutaten für 8 Förmchen von je 1/8 l Inhalt

Zutaten für 8 Portionen

10 Blatt Gelatine, weiße

### **500 g Joghurt, (3,5 % Fett)**

2 Banane(n)

1 Zitrone(n), den Saft

50 g Himbeeren

50 g Heidelbeeren

### **Zubereitung**

Die Gelatine etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

Den Joghurt, die Bananen und den Zitronensaft pürieren. Je eine Hälfte mit den Heidelbeeren und den Himbeeren pürieren.

Die Gelatine bei schwacher Hitze in einem Topf auflösen und die Menge teilen. Den Himbeer- und den Heidelbeerjoghurt jeweils löffelweise unter die Gelatine rühren.

Die Förmchen mit kaltem Wasser ausschwenken. Je 4 Förmchen mit den Joghurts füllen, mindestens 4 Stunden kühl stellen, dann stürzen.

**pro Portion: 9 g Eiweiß; 5 g Fett; 10 g Kohlenhydrate**

**Brennwert p. P.: 120**

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.12.04 Whooly