Sommerliche Joghurtbombe mit frischen Beeren

Dauer: Schnell Kategorie: Nachspeisen Saison: Frühling Sommer Für: 4 Personen

Zutaten

500 G	Naturjoghurt
80 G	Zucker
1 EL	Vanillezucker
1 PRISE	geriebene Tonkabohne (zB von Sonnenmoor)
1 FEINE PRISE	Salz
500 ML	Schlagobers
	frische Früchte / Beeren

Verfasst von: Edith Handl-Herzog

Zubereitung

1. Schlagobers steif schlagen.
2. Joghurt mit Zucker, Vanillezucker, Tonkabohne und Salz cremig rühren.
3. Schlagobers locker unterheben.
4. Ein großes Sieb mit einem feuchten Baumwolltuch auslegen, dieses dann über eine Schüssel oder einen Topf hängen, mit der Joghurtmasse befüllen und diese glatt streichen.
5. Das überlappende Tuch drüber klappen und das Ganze kühl, für 12 Stunden, am besten über Nacht abtropfen lassen.
6. Vorsichtig auf ein Teller stürzen und vor dem Servieren mit frischen Beeren, Fruchtmus oder Marmelade anrichten und mit essbaren Blüten und Kräutern dekorieren.

Tipp: Die gestürzte Bombe lässt sich abgedeckt, gut 1-2 Tage im Kühlschrank lagern, allerdings schmeckt sie frisch am allerbesten!

Eine kleine, feine Nachspeise ist für die meisten von uns der krönende Abschluss eines perfekten Essens.

Jetzt zur Sommerzeit darf es gerne etwas Leichtes und Erfrischendes sein, abgerundet mit frischen Beeren und Früchten der Saison. Und im besten Fall, sollte es auch noch schnell und unkompliziert gemacht sein. Da ist meine „Joghurtbombe“ genau das Richtige. Köstlich und wunderschön anzuschauen, steckt sie voller guter Nährstoffe. Denn unsere heimischen Milch- und Milchprodukte werden mit großer Sorgfalt für uns verarbeitet und enthalten hochwertiges Eiweiß, leicht verdauliches Fett und für den Körper gut verwertbare

Kohlenhydrate in Form des Milchzuckers. Außerdem sind sie ein wichtiger Kalziumlieferant, enthalten Magnesium, Kalium, Phospor und viele Vitamine. In diesem Fall kann also von einer „süßen Sünde“ keine Rede sein. Ganz im Gegenteil, man darf sich sogar ein zweites Stücken gönnen – sozusagen der Gesundheit zuliebe….