



Dauer: Schnell

.....

Kategorie: Frühstück Nachspeisen Vegetarisch

.....

Saison: Frühling Sommer

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Lungauer Kochwerk

.....

Zutaten

.....

100 G abgetropftes Naturjoghurt

.....

125 G Sauerrahm

.....

100 ML Schlagobers

.....

3-4 EL Staubzucker

.....

25 G Sauerampferblätter

.....

Zitronensaft

.....

Zubereitung

1. Einen halben Becher Sauerrahm und die klein gehackten Sauerampfer-Blätter mit dem Mixstab fein pürieren.
2. Das Schlagobers steif schlagen.
3. Die pürierte Sauerrahmasse, den restlichen Sauerrahm und Joghurt vermischen und mit Zitronensaft und Staubzucker je nach persönlichem Geschmack abschmecken.
4. Zum Schluss das Obers vorsichtig unterheben.
5. Die Creme in hübsche Gläser verteilen, und mit Blüten garnieren!

250g Joghurt in einem mit Tuch ausgelegten Sieb über Nacht abgetropft ergibt ca. 110g festes Joghurt. Die überschüssige Molke kann für einen Smoothie oder ein wohltuendes Molkebad verwendet werden!