

Kalorienarme Buttermilch-Mousse



- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Vorbereitungszeit:** 0m
- **Zubereitungszeit:** 0m
- **Fertig in** 0m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '0', 'cook_time' : '0m', 'prep_time' : '0m', 'servings' : '', 'yield' : '' });
```

Auch Kalorienbewusste müssen nicht auf ein leckeres Dessert verzichten. Diese Buttermilch-Mousse ist leicht und fruchtig und zergeht auf der Zunge. Prima mit frischen oder auch TK-Früchten zu ergänzen, geschmacklich beispielsweise sehr kontrastreich mit Vanilleerdbeeren. Schnell und einfach auf „kaltem Wege“ gemacht, sowohl für die warmen als auch die kalten Jahreszeiten geeignet.

Zutaten

- 250 ml Buttermilch
- 2 El Limetten - oder Zitronensaft, eventuell etwas Abrieb
- 1 Blatt Gelatine, kalt eingeweicht, gut ausgedrückt
- Süßstoff oder 2 EL Zucker
- 1 Eiweiß mit 1 kleinen Prise Salz steif geschlagen
- 125 g reife oder TK Erdbeeren, geputzt, gewaschen, püriert

- 1 Vanilleschote
- Etwas Orangenabrieb / Zesten für die Garnitur

Zubereitungsart

Schritt1

Die Buttermilch mit dem Zitrusaft und dem Süßstoff/ Zucker mischen. Die in der Mikrowelle erhitzte Gelatine glatt verrühren, die Buttermilch unter heben, kalt stellen. Kurz vor dem Gelieren das steif geschlagene Eiweiß in 2 Schritten unter heben. In schöne Kelche füllen, anziehen lassen.

Schritt2

Die pürierten Erdbeeren durch ein Küchensieb streichen, zuckern und das Vanillemark unterrühren.

Schritt3

Die pürierten Erdbeeren über die Buttermilch Mousse geben und mit frischen oder TK-Früchten und den Orangen Zesten garnieren.

Rezeptart: Cremes / Mousse, Desserts, Schnelle Rezepte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/buttermilch-mousse/>