



# Yoghurt aardbeienmousse

## Ingrediënten

voor 2 personen:

200 g aardbeien (vers of diepvries)  
 150 ml magere natuuryoghurt  
 1 eiwit  
 2 blaadjes gelatine  
 zoetstof naar smaak

## Tijd:

15 minuten

Kostprijs: € - €€ - €€€

Moelijkheidsgraad: \* - \*\* - \*\*\*

Kcal: 120 per portie (1 persoon)

## Bereiding:

- Laat de gelatineblaadjes enkele minuten weken in koud water.
- Klop het eiwit stijf.
- Mix de gewassen aardbeien en de yoghurt.
- Breng op smaak met zoetstof.
- Verhit een paar eetlepels van het aardbeiyoghurtmengsel in de microgolf en los hierin de blaadjes gelatine op. Meng dit geheel terug onder de rest van het mengsel.
- Schep het eiwit voorzichtig door het mengsel en verdeel de mousse in glaasjes of kommetjes.
- Laat 2 uur opstijven in de koelkast.
- Garneer de mousse voor het opdienen met schijfjes aardbei.



## Gezondheidsscore

- ✓ Een gezond, verfrissend en vetarm dessert of tussendoortje