

Rosa Grapefruit-Joghurtdessert

Zutaten | 4 Portionen

125 g	Löffelbiskuit
2	rosa Grapefruits
4 EL	Honig (oder Agavendicksaft)
8 Blätter	weiße Gelatine
3	frische Eier
125 g	Rohrzucker
500 g	fettarmer Joghurt, zimmerwarm

Zubereitungszeit: 40 Min.
Das Dessert mindestens 4 Std. kalt stellen.

Zubereitung:

- Eine eckige Auflaufform (ca. 25 cm Kantenlänge) mit Klarsichtfolie auslegen.
- Löffelbiskuits nebeneinander hineingeben.
- 1 Grapefruit halbieren, auspressen und 200 ml Saft abmessen.
- Davon 100 ml Saft mit Honig (oder Agavendicksaft) verrühren und die Biskuits damit beträufeln.
- Gelatineblätter einzeln in einer Schale mit kaltem Wasser mindestens 5 Minuten einweichen.
- Eier trennen.
- Etwas Wasser in einem Topf (etwa 3 fingerhoch) für das Wasserbad erhitzen, es sollte nur leicht köcheln.
- Den Topf so wählen, dass die Schüssel gut auf dem Topfrand aufsitzt und das Wasser in dem Topf sollte zu keinem Zeitpunkt mit der Schüssel in Berührung kommen.
- Eigelbe, die restlichen 100 ml Grapefruitsaft und 80 g Zucker in eine Metallschüssel bzw. hitzefeste Schüssel füllen.
- Die Zutaten ununterbrochen mit einem Schneebesen verrühren, bis eine dicke Creme entstanden ist.
- Gelatine ausdrücken, unter ständigem Rühren in die warme Ei-Zucker-Masse geben, bis sie sich aufgelöst hat.
- Schüssel aus dem Wasserbad nehmen, den Joghurt einrühren und kalt stellen.
- Sobald die Joghurtmasse fest zu werden beginnt, die Eiweiße steif schlagen und dabei den restlichen Zucker einrieseln lassen.
- Eischnee unter die Joghurtmasse heben und die Creme gleichmäßig über die Löffelbiskuits verteilen und für mindestens 4 Stunden kalt stellen.
- In der Zwischenzeit von der zweiten Grapefruit die beiden Enden abschneiden.
- Die Grapefruit auf eine der abgeschnittenen Kanten stellen.
- Mit einem Messer der Rundung entlang bahnenweise die Schale abschneiden, so dass keine weiße Haut mehr an der Frucht verbleibt.

- Anschließend die Frucht filetieren – mit dem Messer die kleinen Fruchtfilets zwischen den dünnen Trennhäuten ausschneiden. Filets gut abtropfen lassen.
- Nachdem das Dessert fest geworden ist, dieses in 8 Stücke schneiden und mit den rosa Grapefruitfilets garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 214 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
261 kcal	4,33 g	43,8 g	8,65 g	124 mg