

## Honig-Lavendel-Mousse

🕒 30 Min. + 2¼ Std. kühl stellen  glutenfrei

Für 6 Gläser von je ca. 1½ dl

**4 Blatt Gelatine**  
**5 dl Cranberrysaft**  
**3 EL flüssiger Honig**  
**2 TL getrocknete Lavendelblüten**

Gelatine ca. 5 Min. in kaltem Wasser einlegen. Cranberrysaft mit dem Honig und dem Lavendel aufkochen, auf ca. 1 dl einkochen. Gelatine abtropfen, unter die heisse Flüssigkeit rühren, in eine Schüssel absieben, auskühlen. Zugedeckt kühl stellen, bis die Masse am Rand leicht fest ist (ca. 15 Min.).

**250 g Magerquark**  
**2 dl Vollrahm**

Quark unter die Cranberrymasse rühren. Rahm knapp steif schlagen, sorgfältig darunterziehen, in die Gläser verteilen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. fest werden lassen.

**150 g Heidelbeeren**  
**2 TL flüssiger Honig**  
**einige Zweiglein Lavendel**

Heidelbeeren auf der Mousse verteilen, Honig darüberträufeln, mit dem Lavendel verzieren.

**Portion (%)**: 208 kcal, F 12 g, Kh 19 g, E 6 g



### TIPP

Getrocknete Lavendelblüten sind in Reformhäusern oder in Drogerien erhältlich.

#### Lässt sich vorbereiten

Mousse ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.