

Frozen Joghurt

Das xunde Glace zum Selbermachen...

Bei heissen Sommertemperaturen steigt bei Manchem die Lust auf eine kalte Glace. Die herkömmlichen Produkte sind aber eine unerwünschte Zucker- und Kalorienbombe.

Besser fährt, wer selber macht:

Frozen Joghurts sind die leichteren Varianten. Sie lassen sich einfach und schnell zubereiten und enthalten keinen Zuckerzusatz. Zudem liefert das Joghurt oder der Quark in der Glace eine gute Portion Eiweiss.

Wer als Topping noch frische Früchte und gehackte Nüsse, Kerne oder Samen darüber streut, geniesst zugleich noch ein paar gesunde Fette und Vitamine.



Bild: Erdbeer Froyo – Rezept 1

Grundrezept

Das Grundrezept ist einfach:

- Früchte (tiefgefroren)
- Naturjoghurt (oder Quark)
- Honig, Ahornsirup o.ä. zum Süssen
- Limetten-, Zitronensaft für die extra Portion Frische
- Minze, Melisse, Kräuter, Nüsse, Kerne, Samen zum Verfeinern

Die gefrorenen Früchte werden zusammen mit dem Joghurt im Mixer zu einer cremigen Masse gerührt. Weg mag, gibt etwas Honig oder Ahornsirup zum Süssen dazu. Minzenblätter oder andere Kräuter peppen das Joghurt nicht nur optisch auf. Nachfolgend zwei Rezeptvorschläge:

Erdbeer Froyo

- 350 gr Erdbeeren (tiefgefroren)
- 150 gr Naturjoghurt
- 2 EL Honig (wenn gewünscht)
- 2 EL Limettensaft

Bananen-Blaubeer Frozi

- 150 gr Blaubeeren (tiefgefroren)
- 1 Banane (in Scheiben, gefroren)
- 150 gr Naturjoghurt
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Limettensaft