

Frozen Joghurt mit Himbeeren



Zutaten:

- 500 g griechischen Joghurt (9,4% Fett)
- 170 g Himbeeren
- 100 g Zucker
- 1/2 Zitrone - Saft davon
- 1 Prise Salz
- 2-3 Stücke weiße Schokolade

Zubereitung:

Frische Himbeeren in den Mixer geben und zerkleinern oder mit einem Stabmixer. Joghurt, Zucker, den Saft der halben Zitrone und der Prise Salz dazu geben, durchmischen und anschließend alles für 30-40 Minuten in die Eismaschine geben und gefrieren lassen. Vielleicht mit einem Topping servieren. Ich habe nur etwas weiße Schokolade darüber geraspelt. **Fertig.** Sofort vernascht schmeckt der Frozen Joghurt am besten.

Wenn Euch die kleinen Kerne stören,(eigentlich sind es Steine, weil Himbeeren Steinfrüchte sind) ,könnt Ihr die pürierten Himbeeren vor dem Mischen durch ein Sieb streichen und anschließend mit den übrigen Zutaten aufmischen.

Wenn Ihr keine Eismaschine benutzen könnt ist das kein Problem. Natürlich kann man diesen Joghurt auch im Gefrierschrank herunterkühlen, dann dauert es nur länger. Ihr füllt die Masse in einen verschließbaren Behälter und stellt ihn in den Gefrierschrank. Wichtig ist, dass Ihr die Masse einmal pro Stunde umrührt, sonst wird sie nicht cremig.

Eine schnellere Variante ist auch möglich, dazu nehmt Ihr tiefgekühlte Früchte und den Joghurt stellt Ihr vorher etwa 30 Minuten in den Gefrierschrank. Dann alles zusammen in den Mixer und nur so lange mixen, bis die Früchte mit dem Joghurt zu einer cremigen Masse geworden sind. Auf keinen Fall zu lange mixen!

Egal ob mit oder ohne Eismaschine, hier gleich noch ein paar Anregungen.

Weitere Möglichkeiten:

- 1 Statt **griechischen Joghurt** kann man auch jeden anderen **Joghurt** oder stattdessen **Quark** nehmen oder wer es lieber vegan mag, der kann auch **Soja-joghurt** nehmen.
- 2 Wichtig ist ausreichend **Zucker**, damit die Masse cremig wird. Auch hier gibt es **Alternativen** wie **Honig** oder **Ahornsirup**.

- 3 **Ohne Zucker?** Ja natürlich geht es, dann ist es eher ein Sorbet. Der Geschmack ist anders und die Cremigkeit geht, ohne andere Zusatzstoffe, verloren. Ich würde es nur bei Diabetes empfehlen, nicht der Kalorien wegen.
- 4 Durch **gefrorene Früchte** lässt sich die Gefrierzeit verkürzen.
- 5 Selbstverständlich könnt Ihr auch **Sahne** hinzugeben oder geschlagen unterheben.

Leider hat Frozen Joghurt nicht weniger Kalorien als Fruchteis eher umgekehrt!

Und wenn die leckeren Toppings dazu kommen, dann reden wir lieber nicht mehr über Kalorien.

Also entweder genießen oder es gleich bleiben lassen. 😎