



# Frozen Aprikosen-Basilikum-Joghurt

Zeit gesamt  
4h 25min

Zubereitungszeit  
25min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Aprikosen, frisch             | 200 g |
| Basilikum, frisch             | 20 g  |
| Orangen                       | 1 St. |
| Honig                         | 100 g |
| Sahnejoghurt Griechischer Art | 450 g |

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleine Pfanne, kleine Auflaufform, Pürierstab

1. Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. In einem hohen Gefäß Aprikosen grob pürieren. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Orange heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abwaschen und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Orangenschale und -saft, Honig und Joghurt verrühren. Aprikosen und Basilikum unterrühren. Masse in eine flache Schale geben und ca. 4 Std. tiefkühlen. Dabei nach etwa 90 Min., wenn die Masse vom Rand her zu gefrieren beginnt, kräftig durchrühren und diesen Vorgang etwa alle 45 Min. wiederholen, bis der Joghurt wie gewünscht gefroren ist.
3. Frozen Aprikosen-Basilikum-Joghurt zu Kugeln portionieren und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Alternativ Joghurtmasse in eine Eismaschine geben und darin nach Geräteanweisung zu Frozen Joghurt gefrieren.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 202 kcal |
| Kohlenhydrate  | 35 g     |
| Eiweiß         | 13 g     |
| Ballaststoffe  | 2 g      |
| Fette          | 2 g      |