



Frozen-Joghurt-Muffins mit Beeren

Zeit gesamt
🕒 3h 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 12 Portionen

Bio Limetten	1 St.
Schokolade, Weiß	100 g
Himbeeren, frisch	100 g
Heidelbeeren, frisch	200 g
Brombeeren	100 g
Honig	2 EL
Schlagsahne	200 g
Joghurt, natur	300 g
Puderzucker	100 g
Minze, frisch	5 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, hohes Gefäß, Pürierstab, Handrührgerät mit Schneebesen, Muffinform

1. Limette halbieren und Saft auspressen. Schokolade grob hacken. Früchte waschen. In einem hohen Gefäß die Hälfte der Heidelbeeren mit 1 EL Honig fein pürieren.
2. In einer Schüssel Sahne mit einem Handrührgerät mit Schneebesen steif schlagen. In einer weiteren Schüssel Joghurt mit Puderzucker und 2 EL Limettensaft verrühren. Sahne mit einem Schneebesen vorsichtig unterheben. Anschließend ganze Früchte, weiße Schokolade und pürierte Heidelbeeren locker unterheben.
3. Ein Muffinblech mit Papiermanschetten auskleiden und Joghurt-Masse auf die Mulden verteilen. Joghurt-Muffins im Gefrierfach min. 3 Std. gefrieren lassen.
4. Frozen-Joghurt-Muffins vor dem Servieren ca. 5 Min. aus dem Gefrierfach nehmen und antauen lassen. Muffins zum Servieren mit 1 EL Honig beträufeln und nach Belieben mit etwas Minze garnieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	142 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	5 g