



Gefrorener Sojaghurt

Zeit gesamt
30h

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------|--------|
| Sojaghurt | 1.3 kg |
| Bio Limetten | 2 St. |
| Agavendicksaft | 210 g |
| Knusper Müsli | 8 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, Sieb, Pürierstab

1. Sojaghurt in ein Küchentuch geben, Küchentuch in ein Sieb legen und Sojaghurt über einer Schüssel ca. 24 Std. abtropfen lassen.
2. Anschließend Limetten halbieren und auspressen. In einer Schüssel Sojaghurt, Limettensaft und Agavendicksaft mithilfe eines Handrührgeräts mit Schneebesen vermengen. Joghurtmasse in einen flachen Behälter füllen und für mind. 6 Std. einfrieren.
3. In einer Küchenmaschine oder einem hohen Gefäß mit Stabmixer gefrorenen Joghurt cremig pürieren. In Gläser abwechselnd gefrorenen Joghurt und Knusper Müsli schichten und sofort servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 409 kcal |
| Kohlenhydrate | 56 g |
| Eiweiß | 18 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 13 g |