



Zuckerfreier Frozen Yoghurt mit Beeren

Zeit gesamt
6h 10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Joghurt, natur	400 g
Minze, frisch	5 g
Himbeeren, frisch	100 g
Heidelbeeren, frisch	100 g
Erdbeeren	100 g
Milch	50 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Joghurt in eine Dose füllen und mindestens 6 Std. im Gefrierfach gefrieren lassen. Inzwischen Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Beeren waschen und Grün entfernen.
2. Anschließend Joghurtmischung aus der Dose nehmen und grob würfeln. In den Mixbehälter Joghurtwürfel mit Milch ca. 20 Sek./Stufe 6 vermischen.
3. Zuckerfreien Frozen Yoghurt auf Schälchen verteilen und mit Minze und Beeren servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Magst du es doch etwas süßer, dann kannst du mit Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup nachsüßen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	116 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	3 g