

Rezept

Froyo Bites

Ein Rezept von Froyo Bites , am 25.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 200 g griechischer Joghurt (10% Fett) | 1 EL Zucker (wahlweise Honig) |
| 100 g frisches Obst (Blaubeeren, Kiwi, Trauben, Pfirsich, Aprikose) | 2 EL gehackte Walnüsse |

Außerdem

- | | |
|----------------------|------------|
| 1 Auflaufform | Backpapier |
|----------------------|------------|

Rezeptinfos

Portionsgröße ca. 8 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Den Joghurt in eine Schüssel geben und nach Belieben mit Zucker oder Honig süßen. Das frische Obst waschen und trocken tupfen. Danach in kleine Stücke schneiden und zu einem Obstsalat zusammenmischen. Die Walnüsse mit einem Messer vorsichtig zerkleinern.
2. Die Backform mit Backpapier auslegen, damit der gefrorene Joghurt später leichter herauszuheben ist. Den gesüßten Joghurt in die Form geben und gleichmäßig verteilen. Danach das Obst und die Walnüsse auf den Joghurt streuen und vorsichtig mit einem Löffel in den Joghurt drücken.
3. Die Auflaufform für 3-4 Std. in ein Tiefkühlfach legen. Dann für 5 Min. antauen lassen und mit einem Messer in ca. 8 Stücke schneiden.