

Rezept

Frozen Joghurt Bars mit Erythrit

Ein Rezept von Frozen Joghurt Bars mit Erythrit, am 05.12.2025

Zutaten

80 g Datteln (entsteint)
40 g Mandelmus
250 g griech. Joghurt (0,1 % Fett)
150 g Himbeeren (frisch oder TK)

50 g Mandeln
20 g Kakaopulver
30 g Erythrit

Rezeptinfos

Portionsgröße 8 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal, 7 g F, 6 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Die Datteln und Mandeln im Blitzhacker zerkleinern. Das Mandelmus und das Kakaopulver dazugeben und sämtliche Zutaten zu einer homogenen Masse mixen.
2. Einen Bogen Backpapier leicht anfeuchten und zerknüllen. Dann wieder entfalten und die Form damit auslegen. Den Dattel-Mix daraufgeben und in die Form drücken. Je fester Sie die Masse andrücken, desto besser hält später der Boden.
3. Joghurt und Erythrit in eine Rührschüssel geben und glatt verrühren, dann auf der Dattelmasse verteilen.
4. Die Beeren mit 1-2 EL Wasser in einen Topf geben, kurz aufkochen und so lange bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist. Abkühlen lassen. Danach auf der Joghurtschicht verteilen.
5. Die Form mindestens 2 Std. in das Tiefkühlfach geben, bis alle Schichten komplett ausgehärtet sind. Dann herausnehmen und den Inhalt in 8 Stücke teilen. Die Joghurt Bars in eine Box geben und bis zum Servieren tiefgekühlt aufbewahren.