

## Rezept

# Frozen Joghurt mit Himbeerpüree

Ein Rezept von Frozen Joghurt mit Himbeerpüree, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>600 g</b> Naturjoghurt (3,5 % Fett)	<b>1/4 TL</b> gemahlene Vanille
<b>30 g</b> Puderzucker	<b>1</b> Bio-Limette
<b>2</b> Eiweiß (Größe M)	Salz
<b>1</b> kleines Bund Zitronenmelisse	<b>300 g</b> Himbeeren
<b>2-3 EL</b> Apfeldicksaft	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

## Zubereitung

1. Den Joghurt in ein mit Mull ausgelegtes Sieb geben und abgedeckt 4-6 Std. im Kühlschrank abtropfen lassen. Das ergibt etwa 300 g Joghurtmasse, von der Konsistenz ähnlich wie Frischkäse.
2. Die Joghurtmasse mit gemahlener Vanille und Puderzucker verrühren. Die Limette heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und untermischen. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz zu einem festen Schnee schlagen und unter die Mischung heben. In eine Metallschüssel füllen und mit Frischhaltefolie zugedeckt in das Gefrierfach stellen. Alle 30 Min. umrühren, damit sich keine größeren Kristalle bilden. Nach etwa 3 Std. hat man eine cremige Eismasse.
3. Für das Himbeerpüree die Melisse abbrausen und trocken tupfen, einige Blättchen beiseitelegen, den Rest fein hacken. Die Himbeeren verlesen, waschen und mit dem Pürierstab pürieren. Durch ein Sieb streichen und mit Apfeldicksaft und gehackter Melisse mischen.
4. Das Himbeerpüree auf Teller verteilen und mit den Melisseblättchen garnieren. Mit einem Löffel Nocken vom Frozen Joghurt abstechen und auf dem Himbeerpüree anrichten.