

Rezept

Frozen Yoghurt Cups

Ein Rezept von Frozen Yoghurt Cups, am 28.04.2025

Zutaten

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 12 Himbeeren (ca. 50 g) | 24 Heidelbeeren (ca. 70 g) |
| 500 g griechischer Joghurt (10 % Fett) | 100 ml Ahornsirup |
| 12 Muffin-Silikonförmchen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion**
Ca. 75 kcal, 4 g F, 1 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Silikonförmchen in der Muffinform verteilen. Die Himbeeren und die Heidelbeeren verlesen, vorsichtig mit kaltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen.

2. Den griechischen Joghurt und den Ahornsirup in einer Schüssel mit einem Schneebesen cremig verrühren. Dann die Joghurt-Ahornsirup-Mischung gleichmäßig in die Förmchen verteilen und darin glatt streichen. Je 2 Heidelbeeren und 1 Himbeere in jeden Cup stecken.

3. Die Cups im Tiefkühlfach in mindestens 4 Std. vollständig gefrieren lassen. Die Frozen Yoghurt Cups zum Servieren vorsichtig aus den Förmchen lösen und auf Tellern servieren.