

## Rezept

# Joghurt-Müsli-Eisriegel

Ein Rezept von Joghurt-Müsli-Eisriegel, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> griech. Sahnejoghurt	<b>4 g</b> Johannisbrotkernmehl (ca. 1 TL)
<b>50 g</b> Erythrit	<b>40 g</b> Heidelbeeren
<b>20 g</b> getr. Cranberries (ungezuckert)	<b>20 g</b> Weizenkleie
<b>30 g</b> gehackte Pistazienkerne	<b>½ TL</b> gem. Vanille
Salz	

### Außerdem

Kastenform (ca. 20 x 10 cm, sog. Königskuchenform)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 5 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal, 13 g F, 6 g EW, 9 g KH

## Zubereitung

1. Form mit Backpapier auslegen. Hierzu einen Bogen Backpapier zusammenknüllen und wieder auseinanderfalten. So lässt er sich leichter in die Form einpassen.
2. In einer Schüssel Joghurt, Johannisbrotkernmehl und Erythrit mit einem Rührbesen gründlich miteinander vermischen. Heidelbeeren, Cranberries, Weizenkleie, Pistazien, Vanille und ¼ TL Salz dazugeben und zügig unterrühren.
3. Joghurtmischung ca. 20 Min. ruhen lassen, dann erneut durchrühren und in die vorbereitete Form füllen. Die Masse gleichmäßig verstreichen und mindestens 4 Std. tiefkühlen.
4. Aus einem Bogen Backpapier Streifen in ca. 12 × 6 cm Länge schneiden. Eis mithilfe des Backpapiers aus der Form heben. Auf ein Schneidebrett geben und zügig in ca. 4 × 10 cm breite Riegel schneiden. Jeden Eisriegel mit einem Streifen Backpapier umwickeln und mit den anderen Riegeln in eine Tiefkühlbox legen. Sofort wieder tiefkühlen.
5. Die Riegel sind im Tiefkühlfach bis zu 3 Monaten haltbar. Bei Bedarf einzeln entnehmen. An warmen Sommertagen schmecken sie auch schon zum Frühstück!