Rezept

Zuckerfreier Frozen-Blueberry-Joghurt

Ein Rezept von Zuckerfreier Frozen-Blueberry-Joghurt, am 28.05.2025

Zutaten

- **200 g** Heidelbeeren
- **60 g** Reissirup (ersatzweise Dattelsirup)
- **500 g** griechischer Joghurt
- **1 EL** Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal, 12 g F, 5 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Heidelbeeren verlesen, kurz abbrausen und abtropfen lassen. Die Hälfte davon in einer flachen Schale mit einer Gabel zu Mus zerdrücken, die übrigen Heidelbeeren für die Garnierung beiseitestellen.

2. Das Mus mit Joghurt, Sirup und Zitronensaft in einer Schüssel glatt verrühren. Die Masse in eine Schale füllen und insgesamt 4 Std. tiefkühlen, dabei nach 1 Std. und dann nach jeweils 30 Min. immer wieder kräftig durchrühren, damit sich das Fruchtmus nicht absetzt.

3. Zum Servieren den Frozen Joghurt auf Dessertschalen verteilen und mit den restlichen Heidelbeeren garniert genießen.