

Gefrosteter Sahne-Joghurt mit Honig und Beeren



Natürlich erfrischend

Das heutige Rezept „gefrosteter Joghurt“ (bekannt als Frozen Yogurt oder Frogurt) ist weltweit eine beliebte Erfrischung.

Die kühlende Erfrischung besteht hauptsächlich aus Joghurt sowie Milch oder Sahne. Wer statt Sahne lieber Milch verwendet, kann einige Kalorien einsparen. Cremiger schmeckt es allerdings, wenn der Fettgehalt höher ist.

Da wir derzeit viele Beeren und köstliche Früchte am Markt finden, haben wir das Rezept mit etwas Beerengrütze ergänzt. Herrlich. Deswegen hier die heutige Rezeptur für **gefrosteter Joghurt mit Honig und Beeren**:

Zutaten

Für ca. 750 g (4-6 Personen):

- 500 g Joghurt
- 200 ml Sahne
- 5 EL Honig
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Zimt

- 1 Biozitrone, Abrieb und Saft
- 500 g gemischte Früchte (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Blaubeeren)
- Minze zur Dekoration

Zubereitung

Joghurt mit Zitronenabrieb, Vanillezucker und 4 EL Honig in eine flache Auflaufform füllen und mit dem Schneebesen glattrühren. Für ca. 4 Stunden in das Gefrierfach stellen und frosten. Nach der ersten Stunde kurz aus dem Gefrierfach nehmen und kräftig umrühren. Diesen Vorgang alle 30 Minuten wiederholen, um eine geschmeidige Konsistenz zu erhalten. Sobald der Joghurt eine cremige, feste Konsistenz hat, die Sahne steif schlagen und unter den Joghurt heben. Nochmal für 30 Minuten in den Gefrierschrank stellen.

Die Beeren putzen, entkernen, evtl. vom Grün befreien. Beeren in einer Schüssel mit 1 EL Honig, Zimt und dem Zitronensaft mischen. Davon 1/4 der Beeren in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Das Beerenpüree mit den restlichen Beeren mischen.

Zum Servieren den Beerenmix auf den gefrosteten Joghurt verteilen und mit dem Stiel eines Kochlöffels in dem Joghurt verteilen. Anmerkung: wie bei der Herstellung eines Marmorkuchens.

Mit Minze garnieren und sofort servieren.