

Frozen Blueberry Joghurt



2

1

Nährwertangaben pro Portion:

Kalorien 67 kcal

- Zubereitungszeit ca. 9 Stunden (mit Wartezeit)
- Schwierigkeitsgrad leicht
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 20 Portionen

500 g	Blaubeeren
500 ml	fettarme Milch
30 g	Speisestärke
100 g	Zucker
80 ml	Ahornsirup
500 g	Naturjoghurt, 0,1 % Fett

Zubereitung

- Die Blaubeeren waschen und dann mit einem Püreestampfer oder breiten Kochlöffel grob zerdrücken. Die entstandene Flüssigkeit abgießen, ausgedrückte Beeren zur Seite stellen.
- 100 ml Milch mit der Speisestärke glatt rühren. Restliche Milch mit Zucker mischen, aufkochen und die angerührte Stärke einrühren. Aufkochen und eine Minute köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Masse mit den Blaubeeren und dem Sirup mischen, vollständig abkühlen lassen.
- Nach dem Erkalten Joghurt zugeben und gründlich verrühren. Die Mischung in Eisformen oder eine 2-Liter-Plastikschüssel mit Deckel füllen und mindestens acht Stunden gefrieren lassen.