



Frozen Yogurt mit wilden Blaubeeren

Zutaten für 8 Stück (à 100 ml):

- 1 Töpfchen Zitronenmelisse
- 100 g Schlagsahne
- 300 g griechischer Joghurt
- 2 EL Waldhonig
- 100 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)



Zubereitung:

1. Zwölf Melissenblättchen abzupfen, abspülen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden. Sahne steif schlagen. Joghurt mit Honig und Melisse vermischen. Sahne und Blaubeeren vorsichtig unterheben.
2. Masse in Eisförmchen geben, im Tiefkühler etwas anfrieren lassen und Holzstiele hineinstecken. Ca. 3-4 Stunden durchfrieren lassen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten (ohne Wartezeit)

Nährwerte pro Portion:

Energie: 100 kcal/ 420 kJ
Eiweiß: 2 g
Fett: 8 g
Kohlenhydrate: 4 g