



Frozen Yogurt mit wilden Blaubeeren

Zutaten für 4 Gläser (à 180 ml):

50 g Mandelstifte
50 g Zartbitterschokolade
2 Stiele Minze
300 g Joghurt (10 % Fett)
300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
8 EL Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett rösten. Schokolade grob raspeln. Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen.
2. Joghurt, Blaubeeren und Agavendicksaft mit einem Pürierstab mixen, so dass eine cremige Konsistenz entsteht. Masse in Gläser füllen. Geröstete Mandeln und Schokoraspseln darüber geben. Mit Minzblättchen verzieren.



Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Glas:

Energie: 320 kcal / 1340 kJ
Eiweiß: 7 g
Fett: 18 g
Kohlenhydrate: 30 g