

Gefrorener Joghurt mit Blaubeeren

Ein erfrischender, cremiger Low-Carb-Joghurt mit Blaubeeren – perfekt für heiße Tage.

🕒 Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 10 Min (+ Gefrierzeit)
- Vorbereitung: ca. 5 Min
- **Portionen: 2**

🖼 Bilder

Gefrorener Joghurt mit Blaubeeren

🔧 Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Schüssel	Zum Vermengen
Flaches Gefäß	Zum Einfrieren
Gefrierfach	Zum Durchfrieren

🥄 Zutaten

Zutat	Menge
-------	-------

griechischer Joghurt (10%)	150 g
Erythrit	1 EL
Blaubeeren	50 g
Zitronensaft	1 TL

Schritt-für-Schritt

1. Joghurt mit Erythrit und Zitronensaft verrühren.
2. Blaubeeren leicht zerdrücken und unterheben.
3. In ein flaches Gefäß füllen und ca. 2 Stunden einfrieren, gelegentlich umrühren.
4. Kurz antauen lassen, umrühren und servieren – erfrischend, cremig, ideal für heiße Tage.

Tipps & Variationen

- Für mehr Süße nach Belieben zusätzlich Erythrit einrühren.
- Statt Blaubeeren eignen sich auch Himbeeren oder Erdbeeren.
- Nach dem Antauen nochmals kräftig umrühren, um eine cremige Konsistenz zu erhalten.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Rezepte“ (Seite 110).

Revision #1

Created 2026-05-26 22:43:47 UTC by Admin

Updated 2026-05-26 22:43:48 UTC by Admin