

PORTIONEN

4-6

ZEIT GESAMT

10 min

LEVEL

easy

Rezept

FROZEN JOGHURT MIT BROMBEEREN UND KARAMELL

Ja, es ist heiß draußen. Wie kann man nun einen kühlen Kopf bewahren?

Eis ist dann die normale Antwort, allerdings finde ich frozen Joghurt die etwas leichtere Variante. In Italien würde man von semifreddo – also halb gefroren – sprechen. Das Joghurt ist in nur wenigen Minuten vorbereitet, den Rest macht das Gefrierfach. Du kannst alle möglichen Versionen schnell und einfach herstellen und hast so immer einen kleinen gekühlten Leckerbissen zur Hand.

In diesem Falle, habe ich das Joghurt mit Brombeeren, Walnüssen und Karamell gemischt. [Ein Rezept für das Karamell findest Du hier.](#) Davon habe ich immer im Gefrierschrank. Es ist innerhalb weniger Sekunden in der Microwelle flüssig und kann bei [Waffeln](#), Eis oder anderen Desserts jederzeit zum Einsatz kommen.

So, und weil es gerade so heiß ist, geht es auch direkt los. Viel Spass und lass' es Dir schmecken.



ZUTATEN

Für eine Glasform mit den Abmessungen von ca. 10 x 20 cm:

- 300 g Joghurt gr. Art oder gr. Joghurt
- etwas Zitronensaft
- ca. 2 EL pulverisiertes [Erythrit](#) (je nach Geschmack)
- 1 TL Spitze [Xanthan](#)
- Brombeeren
- Walnüsse
- Karamell

Eine sehr willkommene kleine Abkühlung!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Mische Joghurt, Zitronensaft und Erythrit gut untereinander. Gib dann das Xanthan dazu und verquirl es erneut, so dass keine Klümpchen entstehen.

SCHRITT 2

Lege die Form (hier eine Glasform) mit Frischhaltefolie aus und verteile das Joghurt auf dem Boden der Form. Das Joghurt sollte nicht viel höher als 2 cm in der Form sein.

SCHRITT 3

Jetzt verteile die gewaschen und abgetrockneten Brombeeren darauf, hacke ein paar Walnüsse und verteile auch diese auf der Joghurtmasse.

SCHRITT 4

Verflüssige das Karamell (oder auch no sugar added Schokolade) und verteile auch das auf dem Joghurt.

SCHRITT 5

Nun stelle die gefüllte Form für ca. 4 Stunden in den Gefrierschrank. Ist das Joghurt fest geworden, kannst Du entweder Teile davon abbrechen oder einfach mit einem Messer schneiden und genießen.