

Frozen Joghurt Bark mit Beeren & Mandeln

Zutaten | ca. 12 Stück

500 g	Griechischer Joghurt (10% oder 5%)
2-3 EL	Honig oder Ahornsirup
1 TL	Vanilleextrakt
50 g	Himbeeren
30 g	Heidelbeeren
40 g	Mandeln
2 EL	Gefriergetrocknete Himbeeren
optional:	1 EL weiße Schokoladenraspel oder Kokoschips

Zubereitungszeit: 10 Minuten, Gefrierzeit: 4-5 Std,

Zubereitung:

- Ein kleines Backblech oder Brett mit Backpapier auslegen.
- Den Joghurt mit Honig und Vanille verrühren.
- Die Masse etwa 1 cm dick auf das Backpapier streichen.
- Mit frischen Beeren, Mandeln und den gefriergetrockneten Himbeeren bestreuen. Nach Belieben noch etwas weiße Schokolade oder Kokoschips darübergeben.
- Mindestens 4-5 Stunden, am besten über Nacht, einfrieren.
- Anschließend in unregelmäßige Stücke brechen und sofort genießen.

Tipp:

Frozen Joghurt Bark lässt sich ganz nach Saison variieren. Statt Himbeeren und Heidelbeeren schmecken auch Erdbeeren, Johannisbeeren, Aprikosen oder Pfirsiche hervorragend. Für zusätzlichen Crunch sorgen Pistazien, Walnüsse oder Haselnüsse.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
165 kcal	9,0 g	13,0 g	8,0 g	120,0 mg