

# Frozen-Joghurt

## Zutaten für ca. 10 Portionen:

500 g	kleingeschnittenes Obst, TK (z.B. Himbeeren)
300 g	Naturjoghurt 1,5 % Fett
100 ml	Buttermilch
80 — 100 g	Zucker

## Zubereitung:

- Die tiefgekühlten Früchte in einen Mixaufsatz füllen, restliche Zutaten ebenfalls dazugeben. Das Ganze zerkleinern, sodass eine cremige Masse entsteht.
- Das Eis abschmecken und je nach Obstsorte eventuell noch etwas nachsüßen.

Nährwerte pro Portion:

73 kcal, 2 g Eiweiß, 1 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Klinik Bad Oexen