



VEGETARISCH · HIGH PROTEIN · KALORIENARM

Protein-Frozen-Joghurt mit Himbeer-Swirl & Mandel-Crunch

Ein leichtes Sommerdessert mit cremigem griechischem Joghurt 0,2%, fruchtigem Himbeer-Swirl & knusprigem Mandel-Hafer-Crunch – kalorienarm, proteinreich & perfekt für Meal Prep.

10

VORBEREITUNG

5

ZUBEREITUNG

4

PORTIONEN

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

161 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

JOGHURTMASSE

500 g griechischer Joghurt (0,2 % Fett)

1 TL Vanilleextrakt

20 g Whey Protein Vanille (optional auch pflanzlich)

1-2 TL Erythrit (nach Geschmack)

HIMBEER-SWIRL

150 g TK-Himbeeren

1 TL Zitronensaft

1 TL Erythrit

GRUNDZUTATEN

30 g Haferflocken (zart, glutenfrei falls gewünscht)

1 TL Erythrit

10 g gehackte Mandeln

Prise Zimt

1 TL Kokosöl

• ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Haferflocken, Mandeln, geschmolzenes Kokosöl, Erythrit und Zimt gründlich vermengen. Die Mischung auf ein mit Backpapier belegtes Blech streuen und gleichmäßig verteilen. 8–10 Minuten goldbraun backen. Nach etwa 5 Minuten einmal durchmischen, damit nichts verbrennt.
- 2 TK-Himbeeren kurz antauen lassen. Mit Zitronensaft und Erythrit fein pürieren. Falls das Püree zu flüssig ist, 1–2 Minuten leicht einkochen oder gut abtropfen lassen.
- 3 Joghurt mit Proteinpulver, Vanilleextrakt und Erythrit glatt rühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.
- 4 Eine kleine rechteckige Form (ca. 20 × 15 cm) mit Backpapier auslegen. Die Joghurtmasse gleichmäßig hineinstreichen und die Oberfläche glattziehen.
- 5 Himbeerpüree in Klecksen darauf verteilen und mit einem Löffelstiel leicht marmorieren.
- 6 Den vollständig abgekühlten Crunch gleichmäßig darüberstreuen.
- 7 Für mindestens 3–4 Stunden ins Gefrierfach stellen, bis die Masse vollständig durchgefroren ist. Für besonders saubere Stücke idealerweise über Nacht einfrieren.
- 8 Vor dem Servieren 5–10 Minuten antauen lassen und in Stücke brechen oder schneiden.

• MAKROS PRO PORTION

161
KALORIEN**17 g**
PROTEIN**12 g**
KOHLENHYDRATE**5 g**
FETT**3 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen