

Frosen Joghurt mit Beerenobst



Sie können alle Arten von Beeren verwenden. Bei Brombeeren oder Himbeeren werden die Kerne herauspassiert und das passierte Obst abgemessen.

Zutaten:	Zubereitung:
250 g Erdbeeren	putzen und grob würfeln, mit
300 g Naturjoghurt	vermengen und pürieren.
1 Eßl Honig	untermengen. Die Fruchtmischung entweder in Stieleisbehälter oder in Eiswürfelformen füllen und mindestens 4 Stunden ins Gefrierfach stellen. Fertig!

Auf diese Art kann alles Obst „das weg muss“ verarbeitet werden. Kinder bekommen so auch ihre Portion Obst und Eiweiß und das ohne den vielen Zucker und sonstige Inhaltsstoffe, welcher in Fertigprodukten enthalten ist.