

Diätphase

Dessert



Frozen-Joghurt

[2 Portionen, 70 kcal]

Zutaten:

300g fettarmer Joghurt, auf zwei Becher verteilt

3 Blätter Gelatine

2 Bio-Zitronen

Süßungsmittel (z.B. Stevia)

1 Bund frische Minze

Zubereitung:

1. Joghurt aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur erwärmen lassen.
2. Gelatineblätter in kaltem Wasser kurz einweichen.
3. Zitronen waschen und samt Schale würfeln, Kerne entfernen und die Zitronenstücke pürieren.
4. Minze waschen und fein hacken, zu den Zitronen geben und weiter pürieren. Mit Süßungsmittel abschmecken.
5. Gelatine ausdrücken und in wenig heißem Wasser auflösen. Mit dem Joghurt und der Zitronen-Minz-Sauce vermischen. In zwei Dessertgläser füllen und einige Stunden kühl stellen.