

Selbst gemachtes Frozen Yogurt mit Aprikosen



Frozen Yogurt ist leichter als herkömmliches Eis und kann in verschiedenen Geschmacksrichtungen ganz einfach und ohne Glacémaschine zubereitet werden. Hier erfährst Du, wie es geht.

In normalen Glacés steckt meist viel Rahm. Frozen Yogurt auf Basis von Naturejoghurt und wie in unserem Fall mit frischen Früchten verfeinert, ist um einiges kalorienärmer. Das Einzige, was man an Küchenutensilien benötigt, ist ein guter Mixer, der nicht schlapp macht, wenn er auf Gefrorenes trifft.

Bei der Menge des Süßungsmittels sollte man nach dem eigenen Geschmack und nicht genau auf die im Rezept angegebene Menge gehen. Gerade Aprikosen können von der Süße her enorm variieren! Einfach daran denken: Im ungekühlten Zustand schmecken Speisen meist süßer und allgemein intensiver als wenn sie gekühlt oder gefroren sind. Ein gutes Beispiel dafür ist Schokolade.

Natürlich können die Aprikosen auch durch Nektarinen oder andere saisonale Früchte ersetzt werden.

- 400 g griechischer Joghurt, ungesüßt
 - 250 g Aprikosen (mit Stein gewogen), gewaschen, entkernt und geviertelt
 - 1 EL Aprikosenkonfitüre
 - Ca. 7 EL Honig oder Agavendicksaft
 - ¼ einer Zitronenschale, gerieben
1. Aprikosen in einen Tupperware-Behälter legen, mit der Aprikosenkonfitüre und 2 EL Honig oder Agavendicksaft vermischen; während ca. 3½ Std. in die Tiefkühltruhe legen.
 2. Joghurt mit der Zitronenschale und 5 EL Honig vermengen, ebenfalls in ein Tupperware geben und einfrieren.
 3. Nach 4 Stunden oder mehr die Joghurtmischung aus dem Tiefkühlfach nehmen, wenn nötig kurz etwas antauen lassen, damit sie sich besser teilen lässt. In grobe Stücke schneiden und in den Mixer füllen.
 4. Die Aprikosen sollten eine halbe Stunde früher herausgenommen werden, damit sie fürs Mixen bereits etwas angetaut sind.
 5. Aprikosen jetzt ebenfalls in den Mixer geben und mit den Joghurtstücken pürieren.
 6. Wenn nötig noch etwas mehr Agavendicksaft oder Honig begeben. Frozen Yogurt entweder so genießen, oder wenn man wie auf dem Foto eine festere Konsistenz wünscht, dieses nochmals eine Stunde einfrieren lassen und danach mit dem Glacélöffel zu Kugeln formen.
 7. Frozen Yogurt anrichten und mit verschiedenen Toppings wie Schokoladensauce, Pistazien, Honig oder Ähnlichem garnieren.

Zubereitungsdauer: ca. 20 Minuten exklusive Kühlung