



# Selbstgemachter Frozen-Joghurt mit Früchten



## Zutaten

### Menge

1 kg	Naturjoghurt
1	Mango
2	Kiwi
	Silikon Set Grundbausteine
300 g	TK-Heidelbeeren
300 g	TK-Himbeeren

## Tipp

Falls du keine Form für LEGO-Steine hast, kannst du auch super eine Eiswürfelform benutzen.

## Rezeptinfo

### Zutaten für 12 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min. + 4 Std. Kühlzeit

pro Portion: 425 kJ, 102 kcal, 15,8 g Kohlenhydrate, 3,9 g Eiweiß, 3,5 g Fett, 7,9 mg Cholesterin, 3,8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



## Zubereitung

Mit diesen leckeren Frozen Yogurt LEGO-Steinen ist es endlich erlaubt mit dem Essen zu spielen! In unseren Frozen Yogurt kommen neben frischem Joghurt auch viele leckere Früchte, wie zum Beispiel Mango, Kiwi und Himbeeren. Die Frozen Yogurt LEGO-Steine sind aber nicht nur super lecker, sondern auch mega gesund. Mach's unbedingt einmal nach, die Frozen Yogurt LEGO-Steine sehen echt super cool aus!

### Step 1:

Als erstes schälst du die Mango und löst das Fruchtfleisch vom Kern. Dann schneidest du einen Teil in kleine Stücke und pürierst den Rest. Schäle auch die Kiwis und schneide eine Kiwi in dünne halbe Scheiben. Die zweite Kiwi pürierst du zu Fruchtmus. Wiederhole das Ganze auch bei den Himbeeren und Heidelbeeren. Wahrscheinlich brauchst du nicht die ganze Menge. Wichtig ist, dass ein paar schöne Beeren herausgesucht werden, um sie in den Joghurt zu legen.

### Step 2:

Nun kannst du die Bausteine füllen. Dazu mischst du einen Teil von dem Naturjoghurt mit jedem einzelnen Fruchtmus, so dass du vier verschiedene Farben hast. Dann füllst du die Masse in die Silikonform. In die anderen Steine kannst du einen halben Teelöffel Joghurt einfüllen und ein Stück von unseren Früchten hineinlegen, danach wird das Fruchtstück mit dem Joghurt bedeckt.

### Step 3:

Zum Schluss gehen die Förmchen für ein paar Stunden in das Gefrierfach. Die Frozen Joghurt Steine schmecken am besten, wenn sie etwas angetaut sind.