

Frozen Joghurt selber machen

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



verzichten? Niemals! Einzige Lösung: Selber machen – so schwer kann das doch nicht sein: Man nehme einen cremig gerührten Joghurt, eine Prise Zucker und eine Eismaschine. Und fertig ist eine herrlich frische Joghurtkreation.

Grundrezept (ohne Sahne): Frozen Joghurt aus der Eismaschine



Zutaten für 5 Portionen

1 l griechischer Joghurt
200 g Zucker
1/2 Limette (ausgepresster Saft)
1 Prise(n) Salz

Besonderes Zubehör
Eismaschine

Ich liebe Joghurt – fast noch ein bisschen mehr als Schokolade. Ganz pur oder mit ein paar Beeren verfeinert. Mit einem Klecks Frischkäse oder einem Hauch Zimt verrührt. Vor dem Sport, nach der Arbeit oder bei einem Film – jede Situation ist mir recht, um ein Löffelchen zu nehmen. Vor allem dann, wenn die ersten Sonnenstrahlen wieder durch die weißen Wolken blitzen und ich meinen Joghurt in gefrorener Form genießen kann – mit einem Klecks Schokosauce und ein paar Erdbeeren verfeinert. Und ein paar Kuchenbröseln. Und ein paar Schokostückchen ...

Zugegeben – auch im Winter muss es ab und zu ein Becher Frozen Joghurt sein. Blöd nur, dass die meisten Läden während der kalten Tage schließen. Deshalb darauf

Frozen Joghurt ist schnell gemacht. Alle Zutaten miteinander vermischen, in eine Eismaschine geben und nach einer halben Stunde genießen. Das Original Rezept kommt ohne Sahne aus. Nach Belieben kannst du deine Variante mit Sahne oder Frischkäse mischen. Und mit Zitrone oder Vanille verfeinern.

- 1 -

Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Frozen Joghurt selber machen



- 2 -

Joghurt und Zucker so lange mit dem Handrührgerät verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.



- 3 -

Eismasse in die Eismaschine geben und mindestens 25 Minuten gefrieren lassen.



Frozen Joghurt ohne Eismaschine

Du hast keine Eismaschine zu Hause? Kein Problem. Frozen Joghurt aus dem Gefrierfach schmeckt nicht schlechter, dauert nur ein wenig länger. Einfach die Joghurtmasse in einen luftdicht verschließbaren Behälter füllen. Und mindestens vier Stunden gefrieren lassen. Wichtig: Einmal in der Stunde aus dem Gefrierfach nehmen und durchrühren. So wird dein Frozen Joghurt besonders cremig.

Blitz-Frozen Joghurt aus tiefgekühlten Früchten

Frozen Joghurt in nur fünf Minuten? Ja klar! Alles was du dafür brauchst sind tiefgekühlte Früchte, Joghurt oder Quark und einen Mixer. Vor der Zubereitung Joghurt oder Quark mindestens 30 Minuten in das Gefrierfach stellen. Mit Früchten in den Mixer geben und zu einer cremigen Masse verrühren. Kleiner Tipp: So lange wie nötig, so wenig möglich. Joghurt und Früchte nur so lange miteinander mixen, bis sich Früchte und Joghurt gerade eben so zu einer cremigen Masse verbunden haben.

Cremig gerührter Joghurt, griechischer Joghurt oder Quark?

Der Star unter den Zutaten: Joghurt. Aber welche Sorte ist die Richtige? Cremig gerührter Joghurt oder Stichfester? Griechischer Joghurt oder Quark? Die am meisten verbreitete Variante ist die mit cremig gerührtem Joghurt. Anders als schnittfester Joghurt, reift cremig gerührter Joghurt bereits im Tank und wird so besonders samtig. Du hast nur stichfesten Joghurt zu Hause? Funktioniert auch. Einfach vor der Zubereitung

Frozen Joghurt selber machen

lange genug rühren und gefrieren lassen.

Mein persönlicher Favorit: Griechischer Joghurt. Warum? Weil er so schön cremig, dickflüssig und intensiv im Geschmack ist. In Griechenland wird er traditionell aus Schafsmilch gemacht, heute wird er meistens aus Kuhmilch hergestellt. Während eines speziellen Abtropfverfahrens verliert der Joghurt fast 70 Prozent seiner flüssigen Bestandteile (Molke und Wasser), wodurch mehr Milch hinzugefügt wird – vier Liter Milch auf einen Liter griechischen Joghurt. Zum Vergleich: Ein Liter herkömmlicher Joghurt wird aus einem Liter Milch hergestellt.

Und was ist mit Quark? Unbedingt! Das Tolle: Frozen Quark unterscheidet sich in der Herstellung von Frozen Joghurt nicht. Quark mit Zucker cremig rühren, in eine Eismaschine geben und nach einer halben Stunde genießen.

Frozen Joghurt vegan

Gefrorener Soja Joghurt – schmeckt nicht nur gut, ist auch noch mega gesund. Und die vegane Alternative für all diejenigen, die auf tierische Produkte verzichten wollen. Wie der klassische Frozen Joghurt, wird auch die vegane Variante mit Zucker (alternativ Agavendicksaft oder Ahornsirup) cremig gerührt und in eine Eismaschine oder das Gefrierfach gegeben.

Frozen Joghurt ohne Zucker

Fettreduziert schön und gut, aber was ist mit Zucker? Um ehrlich zu sein – Zucker ist nahezu unerlässlich für einen cremigen Frozen Joghurt. Denn – Frozen Joghurt bekommt erst durch die Zugabe von Zucker seine samtige Konsistenz. Wenn du auf Zucker verzichten möchtest, dann ersetzt du ihn am besten durch Ahornsirup oder Honig. Das Ergebnis: Joghurt Sorbet – weniger cremig, aber herrlich frisch.

Figurschmeichler oder Kalorienbombe?

Eis geht immer. Und Frozen Yogurt erst recht – ist ja schließlich ganz leicht. Und gesund. Und kalorienarm. Aber ist das wirklich so? Nicht ganz. Je nach Sorte beträgt der Kaloriengehalt von Frozen Joghurt 80 bis 125 kcal pro Kugel. Zum Vergleich: Eine Kugel Erdbeereis hat ca. 52 kcal, eine Kugel Joghurteis ca. 54 kcal und eine Kugel Schokoeis ca. 86 kcal. Zwar ist Frozen Joghurt in der Regel fettarmer als herkömmliches Speiseeis, enthält

aber oft viel mehr Zucker – teilweise bis zu 20 Prozent (siehe oben). Die kalorienreichen Toppings mal ausgenommen.

Toppings und Saucen

Ein paar Mandeln hier. Ein paar Kekskrümel da. Und eine lauwarmer Karamellsauce on Top – erst die zahlreichen Toppings machen Frozen Joghurt zu einer unwiderstehlichen Köstlichkeit. Besonders beliebt: Früchte der Saison – Erdbeeren, Himbeeren und Heidelbeeren zum Beispiel. Aber auch Aprikosen und Kirschen. Oder Nektarinen und Pfirsiche. Auch lecker: Mandeln, Walnüsse und Haselnüsse. Müsliriegel und Studentenfutter. Und natürlich die süßen Klassiker: Oreo-Kekse, Kinderschokolade, Yogurette, M&Ms, Gummibärchen, Brownie-Stückchen und Cheesecake-Brösel.

Mein persönlicher Favorit: eine Trilogie aus Brownie-Stückchen, Cheesecake-Bröseln und frischen Erdbeeren – getoppt von einer lauwarmern Nuss-Nougat-Creme.

Sandwiches, Shakes und Törtchen - 4 Rezepte mit Frozen Joghurt