

Joghurt frisch aus dem Olymp: 5 Greek Yogurt Bowls



Griechischer Joghurt ist ein echtes Superfood - denn er enthält viel Kalzium und Magnesium, ist arm an Kohlenhydraten und reich an Eiweiß, das den Muskelaufbau fördert. Also, besser geht es nicht!

Griechischer Joghurt vs. klassischer Naturjoghurt

Griechischer Joghurt wird eigentlich genauso wie klassischer Naturjoghurt hergestellt: Milch wird mit Milchsäurebakterien angereichert. Die Molke tropft anschließend ab. Über bleibt cremiger Joghurt.

Der Unterschied: Bei griechischem Joghurt dauert der Abtropf-Prozess wesentlich länger, er verliert dadurch mehr Wasser, braucht aber auch mehr Milch benötigt. Für die Herstellung von 1 kg griechischem Joghurt werden 4 Liter Milch benötigt - für normalen Naturjoghurt ist es nur 1 Liter. Er wird durch das Verfahren dickflüssiger und cremiger und enthält doppelt so viel Eiweiß wie der normale Joghurt.

Der Fettgehalt

In griechischem Joghurt stecken rund **10 % Fett**. Aber, keine Panik, es sind die gesunden Fette die du, natürlich in Maßen, bedenkenlos zu dir nehmen kannst. Und es gibt mittlerweile auch genügend Alternativen mit reduziertem Fettgehalt.

Fazit: Er ist richtig schön cremig, enthält wenig Kohlenhydrate, viel Eiweiß und schmeckt süß genauso gut wie herzhaft. Ein griechischer Held, mit dem wir dir 5 wunderbare Rezepte zusammengestellt haben.

Mung Yoga Bowl

Hier färbt sich der griechische Joghurt dank Spinat, Frühlingszwiebeln und Koriander blass grün und gesellt sich dann zu Mungbohnen, rotem Quinoa und Nüssen. Herauskommt eine Schüssel die voll an Ballaststoffen, Proteinen und Geschmack ist und einzig in ihrer Kalorienzahl schwächelt. [Zum Rezept](#)



Mung Yoga Bowl

Greek Yogurt Bowl mit Pina-Colada-Feeling

Ein Löffel Urlaubsgefühl, ein Löffel voller Proteine, ein Löffel Urlaubsgefühl, ein Löffel voller Calcium, ein Löffel Urlaubsgefühl ... Hach, sich gesund ernähren und dabei wie in der Südsee fühlen war noch nie so einfach. [Zum Rezept](#)

Joghurt frisch aus dem Olymp: 5 Greek Yogurt Bowls



[Greek Yogurt Bowl Pina Colada](#)

Greek Yogurt Bowl mit Quinoa und Brombeeren

Der griechische Joghurt hat an sich schon einiges zu bieten. Aber wenn du noch Quinoa, Brombeeren, Nüsse und Sonnenblumenkerne dazugibst und das ganze mit Minzblättern garnierst, tankst du zu dem Geschmackserlebnis auch noch eine ordentliche Ladung Power. [Zum Rezept](#)



[Greek Yogurt Bowl mit Quinoa](#)

Greek Yogurt Breakfast Bowl mit Blaubeer-Granola

Hier kommen zu dem cremigen griechischen Joghurt noch ein knuspriges Blaubeer-Granola, knackige Nüsse, fruchtige Bananen und frische Beeren in deine Schale. Ein Frühstück, das nicht nur optisch ein wahres Erlebnis ist! [Zum Rezept](#)



[Greek Yogurt Breakfast Bowl mit Blaubeer-Granola](#)

Erdnussbutter-Bananen-Bowl mit Greek Yogurt

Still deine Lust auf etwas Süßes mit dieser Schüssel mit griechischem Joghurt, Erdnussbutter, Bananen, Sesam und Zimt. Eine wunderbar geglückte Kombination, mit der du dich Löffel für Löffel fit naschen darfst. [Zum Rezept](#)



[Greek Yogurt Bowl mit Erdnussbutter und Bananen](#)