

# Mmh ...!

Gefrorener Joghurt mit süßen frischen Früchten. Klingt lecker – oder? Und das Allerbeste: Diesen erfrischenden Leckerbissen kannst du ganz leicht selbst herstellen.

## Deine Zutaten:

- 300 g griechischer Joghurt
- + 2 EL Honig
- + 200 g deiner Lieblingsfrüchte, z. B.: Himbeeren, Blaubeeren, Kiwi ...
- + Schüssel, Auflaufform, Backpapier

Das schmeckt mir auch!



Extrakusprig werden deine eisgekühlten Joghurthappen, wenn du noch ein paar gehackte Nüsse oder Cornflakes dazugibst. Probiere es einfach einmal aus.



1

## So gehts:

Nimm dir eine Schüssel und vermische darin den Joghurt mit dem Honig und der Hälfte deiner Früchte.



2

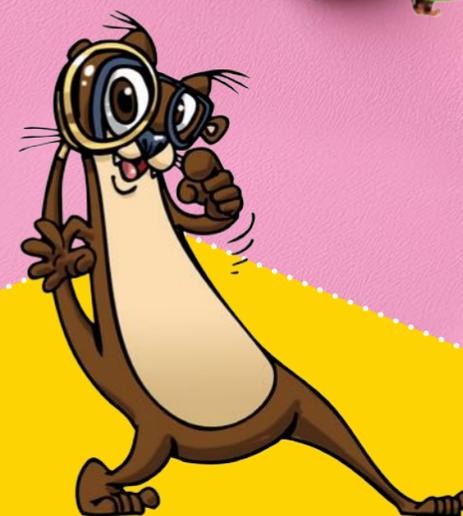
Lege ein Stück Backpapier in die Auflaufform. Verteile nun deine Joghurt-Mischung gleichmäßig in der Form und streiche sie schön glatt – das geht am besten mit einem großen Löffel. Ganz wichtig: Teste vor diesem Arbeitsschritt, ob die Auflaufform in euer Tiefkühlfach passt.

3

Streue die die andere Hälfte der Früchte auf den Joghurt. Ab jetzt musst du eine kleine Geduldsprobe bestehen. Dein Joghurt sollte nämlich ungefähr 4 Stunden im Tiefkühlfach verbringen.

4

Fertig! Lasse die gefrorene Joghurttafel ein wenig auftauen und löse sie dann vorsichtig aus der Form. Nun kannst du sie einfach in Stücke brechen und losnaschen.



## Otto weiß was!

Pssst, auf keinen Fall weitersagen: Immer, wenn ich mit Hopplarissa besonders viel auf unserer Wiese herumgetobt habe, naschen wir anschließend gleich zwei Stücke unserer gefrorenen Früchte-Joghurt-Leckerbissen. Aber so schlimm ist das eigentlich gar nicht. Ich habe nämlich herausgefunden, dass in Joghurt besonders viel von dem Stoff Kalzium steckt und der sorgt immerhin für starke Knochen. Und Früchte sind ja berühmt für ihre Vitamine – zum Beispiel Vitamin C, das die Abwehrkräfte des Körpers fit hält. Eigentlich können Hopplarissa und ich beim nächsten Mal auch 3 Stücke gefrorenen Joghurt naschen ...!



© Tamara Joly/istock

© Brothers/istock

© SEE D JAN/AdobeStock