



Gesunder Yogurette Eisriegel – aus nur 4 Zutaten

Schwierigkeit: Leicht, Zeit: 15-20 Min.



Zutaten:

- 100g Zartbitterschokolade (mind. 80%)
- 200g Quark oder Skyr
- 50g griechischen Joghurt oder Kokosjoghurt oder Vollfett Joghurt
- 100g Himbeeren (frisch oder gefroren, Alternativen alle anderen Beeren)
-

Zubereitung:

1. Himbeeren kurz antauen lassen (falls gefroren) und klein schneiden
2. Dann mit Quark und Joghurt verrühren. Gegebenenfalls alles in einem Mixer cremig pürieren
3. In eine kleine Riegel Form verteilen und einfrieren. Sollten gut durch gefroren sein bevor die Schokolade drüber kommt
4. Am Ende mit geschmolzener Schokolade überziehen

Tipp: Erst die Himbeer-Quark Masse als Riegel Form einfrieren und danach mit Schokolade überziehen! *So habt ihr einen leckeren, natürlich süßen, frischen und proteinreichen Snack im Sommer.*

An Guad´n!