

# Frozen-Joghurt – Variationen



## 1. Rezept

### Zutaten:

500 g Joghurt

100 g Zucker (alternativ Stevia oder was man möchte)

50 ml Sahne – kann auch durch Milch ersetzt werden

80 ml Milch

### Zubereitung:

Einfach mit dem Löffel kurz vermischen und in den Eisbereiter geben. Dauert je nach Menge immer so um die 15-25 Minuten. Fertig

*Variieren kann man Frozen Joghurt mit allem möglichen: Z.B. etwas Quark und/oder Buttermilch , kleingeschnittene Früchte, Karamelsirup, Mandelmus, ein TL Inulin, ein TL Magermilchpulver, Eiweißpulver, etwas Zimt, Pflaumenkompott oder oder oder. Gebt einfach das zu, was euch gefällt und schmeckt.*

---

# Zimt-Eis

von Alexandra Müller-Ihrig Ernährungsberatung

## **Zutaten:**

3 Stangen Zimt

400 ml Milch

2 Eier

100 g Zucker

## **Zubereitung:**

Zimtstangen in Stücke brechen und mit der Milch aufkochen. Die Zimt-Milch auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Eier und Zucker schaumig rühren, bis eine helle Masse entsteht. Die Ei-Zuckermasse unter die Zimt-Milch heben und diese dann in den laufenden Eisbehälter einfließen lassen