

Erdbeer-Götterjoghurt

Fruchtiger Erdbeer-Götterjoghurt

Dieser leckere Erdbeer-Götterjoghurt ist mega einfach gemacht und super lecker. Da das bei uns ja etwas schwierig ist, normalen Magerquark zu kaufen, habe ich irgendwann mal Götterquark mit Joghurt gemacht. Das hat super funktioniert und richtig gut geschmeckt. Durch den griechischen Joghurt wird das Ganze etwas cremiger und ist wirklich richtig lecker.

Götterspeise gibt es bei uns in tollen Sorten. Ananas, Maracuja, Heidelbeere, Wassermelone, Orange und die Klassiker wie Zitrone, Erd- oder auch Himbeere. Lediglich Walmeister sucht man hier vergebens. Mit Waldmeister weiß hier generell kaum jemand etwas anzufangen und deshalb lasse ich mit Waldmeister Götterspeise aus Deutschland mitbringen. Ansonsten gibt es von Yell-0 richtig tolle Götterspeise in super leckeren Geschmacksrichtungen wie Pfirsich, Cranberry oder auch Limette.

Diesmal habe ich Erdbeer-Götterspeise verwendet. Ein echter Klassiker, aber trotzdem unheimlich lecker. Gesüßt habe ich das Ganze nicht extra, denn meine Götterspeise war bereits gesüßt. Hier könnt ihr zum Süßen aber auch gut Süßstoff, Erythrit, Xylit oder Produkte wie Tasty Drops, Flavour Drops, SMACKTASTIC, Flavy Powder, ESN Flav'n Tasty® usw. verwenden. Das spart ein paar Kalorien und bringt extra Geschmack. Einfach vorher in den Joghurt einrühren.

Kalorienarmes Dessert mit Erdbeer-Götterspeise & griechischem Joghurt

Für den Ananas Götterjoghurt zuerst das Wasser einmal aufkochen lassen. Ich mache das einfach mit dem Wasserkocher. Dann die Götterspeise in eine Schüssel geben, mit dem heißen Wasser übergießen und solange verrühren, bis sich die Gelatine komplett aufgelöst hat. An dieser Stelle könnt ihr das Ganze jetzt noch süßen, falls eure Götterspeise ohne Zucker ist.

Dann den Joghurt dazu geben und alles gut miteinander verrühren. Das Ganze sollte keine Klümpchen mehr haben. Anschließend für etwa 4 Stunden in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen. Nach Belieben mit frischen Früchten toppen, oder einfach so genießen.

WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR DESSERTS & SÜSSSPEISEN



Protein-Joghurt-Bowl mit Schokolade



Protein Reiswaffel Bowl mit Smacks



Alabama-Bananen-Pudding



Karamell-Reiswaffel-Bowl



Birnen-Walnuss-Crumble



Frischkäse-Bananen-Eis ohne Zucker



Dampfnudeln mit Vanillesauce



Himbeer-Smoothie-Bowl

MIKROWELLEN KUCHEN

80 leckere Cake Bowls unter 500 Kalorien



[mehr Infos zum Buch](#)

DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN



Protein-Joghurt-Bowl mit Schokolade



Schoko-Haselnuss-Cake Bowl



Protein Reiswaffel Bowl mit Smacks



Karamell-Reiswaffel-Bowl



Bienenstich Cake Bowl



Himbeer-Smoothie-Bowl



Protein Cheesecake aus dem Backofen



Cheeseburger Bowl
