

Frozen Joghurt Sticks

Einfache Frozen Joghurt Sticks mit Heidelbeeren

Frozen Joghurt Sticks habe ich irgendwann mal bei TikTok gesehen und ausprobiert. Ich bin ehrlich, das ist schon über ein Jahr her. Da das aber eigentlich eine ganz coole und vor allem kalorienarme Snack-Idee ist, wollte ich das Rezept dazu, jetzt endlich mal teilen. Für die Joghurt-Sticks braucht ihr lediglich Joghurt, Früchte oder Beeren eurer Wahl und eine „Pop it“ Form. Eventuelle auch noch etwas Süßstoff, Honig oder anderen Zuckerersatz, falls ihr euren Joghurt etwas süßen wollt.

Ich habe einfachen griechischen Joghurt in der fettreduzierten Variante verwendet. Den habe ich mit ein wenig flüssigem Süßstoff und Vanilleextrakt verrührt. Weil das mit der Form so gut passte, habe ich Heidelbeeren verwendet. Hier könnt ihr aber natürlich auch alles andere zum dekorieren verwenden.

Leckere Frozen Joghurt Sticks ganz

einfach selber machen

Für die Frozen Joghurt Sticks zuerst den griechischen Joghurt zusammen mit etwas flüssigem Süßstoff und ein wenig Vanilleextrakt verrühren. Die Heidelbeeren gründlichen waschen und gut abtropfen lassen. Die Joghurtmasse gleichmäßig in einer "Pop it" Form verteilen. In die kleinen Kuhlen der Form nun jeweils eine Heidelbeere drücken. Die gefüllte Form für etwa 2-3 Stunden ins Gefrierfach stellen. Die fertigen Joghurt-Sticks anschließend aus der Form lösen und in Stücke schneiden, oder brechen.

WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR SNACKS



Fruchtige Müsliriegel aus dem Dörrgerät



Gefüllte Jalapeños



Bananenchips aus dem Dörrgerät



Fruchtleder



Sesam-Cashew-Riegel



Kartoffelchips aus dem Dörrgerät



Cheeseburger Muffins



Rice Krispies Treats

KALORIENARME REZEPTE

110 Rezepte unter 500 Kalorien für ein kalorienarmes Frühstück



[mehr Infos zum Buch](#)



Protein-Joghurt-Bowl mit Schokolade



Schoko-Haselnuss-Cake Bowl



Protein Reiswaffel Bowl mit Smacks



Karamell-Reiswaffel-Bowl



Himbeer-Smoothie-Bowl



Reiswaffel Bowl mit Lotus Keks



Granola



White Kinder Bueno Bowl
