Frozen-Joghurt-Bruch mit Blaubeeren und Walnüssen

Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten + 3 Stunden Kühlzeit

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	423 kcal/kJ	Fett:	35,6 g
Eiweiß:	11 g	Davon gesättige Fettsäuren:	1,3 g
Kohlenhydrate:	13,5 g	ungesättige Fettsäuren:	34,3 g

Zutaten für 4 Portionen :

900 g	griechischer Joghurt mit Honig
200 g	Blaubeeren, gewaschen
80 g	kalifornische Walnüsse,gehackt
2	Vanilleschoten (optional)

Zubereitung:

Zubereitung:

1. Die Vanilleschoten auskratzen und mit dem Honig-Joghurt in eine Schüssel geben. Alles gut verrühren. Anschließend den Joghurt auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verstreichen und einheitlich mit Blaubeeren und gehackten Walnüssen belegen. Tipp: Funktioniert auch mit griechischem Naturjoghurt und Honig nach Belieben.

2. Nun das Blech mit der Joghurtmischung im Gefrierschrank für mindestens drei Stunden kaltstellen.

3. Nach der vorgegebenen Kühlzeit per Hand die gekühlte Masse in Stücke brechen und bis zum Verzehr in einem frostbeständigen Behälter im Gefrierschrank aufbewahren.