



Joghurt-Popsicles mit Walnüssen und Datteln



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

| | | | |
|----------------|----------|------------------------------|--------|
| Energie: | 265 kcal | Fett: | 12,5 g |
| Eiweiß: | 9,5 g | Davon gesättigte Fettsäuren: | 1,5 |
| Kohlenhydrate: | 24,5 g | | |

Zubereitungszeit:

25 Minuten (+ 2 Stunden Kühlung)

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 175°C (350°F) vorheizen.
2. Die Walnüsse auf einem Backblech verteilen und im Ofen 8-10 Minuten rösten, bis sie duften und leicht gebräunt sind.
3. Die Walnüsse abkühlen und anschließend fein hacken.
4. In einer großen Schüssel die gehackten Walnüsse, den Joghurt, den Honig, die Orangenschale und die Datteln mischen, bis alles gut vermischt ist.
5. Die Mischung mit einem Teelöffel in die Popsicle-Formen löffeln.
6. Etwa 2 Stunden lang einfrieren, oder bis die Masse fest ist.

Zutaten für 6 Portionen :

- 750 g leichter griechischer Joghurt
- 1 TL Orangenschale
- 3 EL Honig
- 9 entsteinte Datteln, in kleine Stücke gehackt
- 85 g Walnüsse
- Eiszapfenform und- stäbchen oder mit Wachs beschichtete Papierförmchen