



TäglichMama
Ideen Tipps u.v.m.
Der Kanal für Mamas und Papas!



LECKERE JOGHURT-REZEPTE

Alle Rezepte im Überblick!

DIY JOGHURT GUMS

5 EL Fruchtpüree (z. B. Erdbeeren, Bananen, Blaubeeren etc.)

Saft von 1/2 Zitrone

Honig oder Zucker nach Bedarf

5 EL Naturjoghurt

1 Pck. gemahlene Gelatine

Alle Zutaten im Topf erhitzen, bis die Gelatine aufgelöst ist. Danach in Förmchen abfüllen und im Kühlschrank ca. 1 Stunde abkühlen lassen. FERTIG!

SCHNELLER, GESUNDER FRUCHTJOGHURT (ohne Stücke)

Frische Früchte (Erdbeeren, Banane, etc.)

Honig oder Zucker nach Bedarf

Naturjoghurt

Früchte pürieren und süßen und in Eiswürfelbehälter abfüllen. Gefroren in einen Beutel geben und nach Bedarf in den Naturjoghurt geben. So habt ihr immer gesunden, schnellen Joghurt!

JOGHURT TASSEN-KUCHEN

- 1 EL Butter (schmelzen)
- 3 EL Zucker
- 6 EL Mehl
- 1 TL Vanillezucker
- $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
- 1 Ei
- 2 EL Naturjoghurt

Alle Zutaten in eine Tasse geben und gut miteinander verrühren. Bei 800 Watt ca. 3 Minuten in die Mikrowelle geben. Du kannst den Kuchen danach noch mit frischen Früchten und Naturjoghurt garnieren ☺. Fertig!

FROZEN-JOGHURT PRALINEN

- 1 Teil frische oder gefrorene Früchte
nach Bedarf Honig, Zucker oder Datteln zum Süßen
- 1 Teil griechischen Joghurt

Alle Zutaten pürieren und in Förmchen abfüllen. Ein paar Stunden in den Gefrierschrank und FERTIG!