

Joghurt-Rezepte

Als Ausgangsbasis verwende ich einen 500gr - Becher Joghurt und als Bindemittel am liebsten Flohsamenschalen oder Johannisbrotkernmehl, die Dosierung ist bei beiden gleich.

Ich nehme zum Süßen immer Stevia, und zwar das weiße luftige Pulver, das es im Discounter gibt, aber wer den Geschmack nicht mag, kann es durch die gleiche Menge an Zucker ersetzen. Andere Steviasorten müssen möglicherweise anders dosiert werden, genauso wie andere Zuckerersatzstoffe.

Der Joghurt wird mit den Zutaten für das jeweilige Rezept verrührt und das ganze zum Durchziehen eine Weile kühl gestellt.

Ich fülle das Joghurt gern in die leer gefütterten Gläser vom Zwergenwiese „Streichs drauf“-Brotaufstrich. Die meisten Rezepte ergeben vier randvolle Gläser oder fünf dreiviertel volle. Bei den Schoko- und Zitronenjoghurts werden es nur drei randvolle Gläser.

Ananas-Kokos

1 Dose Ananas, abgetropft oder 1/2 Ananas frisch
2 EL Kokosflocken
1 EL Kokosmilchpulver
2 TL Bindemittel

Ananas pürieren. Für die Dosenvariante braucht es kein zusätzliches Stevia, die frische Ananas kann ruhig ein bißl Stevia vertragen.

Banane-Schoko

2 zermuste Bananen
2 EL Kakao
1-2 TL Stevia
1 TL Bindemittel

Himbeer

1/2 Packung Tiefkühlhimbeeren auftauen lassen und mit einer Gabel zermusen.
1 TL Sonnentor „Alles Liebe“-Gewürz
3 TL Stevia
1TL Bindemittel

Orange-Karotte

250 ml Orangensaft
1 Karotte, geraspelt
1-2 EL Kokosflocken
2 TL Stevia
3 TL Bindemittel

Pfirsich-Melisse

1 Dose Pfirsiche abgiessen und mit einer Handvoll Melissenblätter pürieren. Die Hälfte davon fürs nächste Mal einfrieren oder die doppelte Portion machen.
1 TL Bindemittel unterrühren.
Süßen muss man hier nicht, die Pfirsiche sind süß genug.

Zwetschgen

1 Handvoll Zwetschgen (sind bei mir 7 kleinere) pürieren
1 TL Zimt
2-3 TL Stevia
1 TL Bindemittel

Pumpkin-Pie

100ml Orangensaft
1 Spalte Kürbis
1 TL Lebkuchengewürz
3 EL Nüsse
Karamelsirup
2 TL Stevia
2 TL Bindemittel

Den Kürbis in der Mikro weich dünsten, pürieren und mit den restlichen Zutaten mischen. Zum Schluss ein bißchen vom Karamellsirup darübergießen. Es ist auch ohne Karamell süß, aber der Sirup machts noch ein bißchen besser.

Schok-Mok

1 EL Kakao
1 TL Instant-Kaffee
4 TL Stevia
1 TL Bindemittel

Chili nach Geschmack (Wie viel, hängt auch sehr von der Sorte ab. Vom Chili aus dem Discounter kann man schon mal zwei Teelöffel reinschmeissen und merkt immer noch nichts, Chili vom Asiaten qualmt bei dieser Dosis kräftig aus den Ohren)

Schoko-Mint

1 Handvoll Schokominze-Blätter
2 EL Kakao
4 TL Stevia
1 TL Bindemittel

Man muss kräftig rühren, weil der Kakao gern klumpt. Der Joghurt schmeckt leicht minzig, und wer es gern noch schokoladiger hat, kann Schokoraspeln daruntermischen.

Schoko-Würz

2 EL Kakao
1/2 TL Zimt
je 1/4 TL Chili, Ingwer, Koriander, und Kardamom
3 TL Stevia
1 TL Bindemittel

Zitrone-Basilikum

5 EL Zitronensaft
1 TL Bindemittel
1 Handvoll Thai-Basilikum
5 TL Stevia