

LECKERE SOMMER-REZEPTE

GEFRORENE JOGHURT-BANANEN

Was gibt es besseres als ein Eis im Sommer? Aber statt der zuckersüßen Leckerei sind auch unserer gefrorenen Joghurt-Bananen eine gesunde und leckere Alternative, die ganz ohne Zucker auskommt – probiert es aus!



UND SO GEHT'S:

1. Als erstes verrührst du den Joghurt mit dem Zitronensaft und dem Vanillemark. Bei Bedarf kannst du die Joghurtmasse auch noch mit ein wenig Honig süßen. Wenn die Masse zu fest wird gib ein wenig Milch hinzu.
2. Dann halbiertst du die ungeschälten Bananen sodass du vier gleichgroße Stücke erhältst. Diese steckst du dann auf die Holzstiele. Dann ziehst du die Schale der Banane ab.
3. Jetzt bestreichst du die Bananen rundherum mit der Joghurtmasse oder tauchst die Bananenstiele kopfüber in den Joghurt sodass sie überall bedeckt sind.
4. Dann kannst du die Bananen ganz nach Belieben bestreuen: Mit gehackten Mandeln, zerbröselten Cornflakes oder auch Streuseln.
5. Jetzt müssen die Bananen nur noch für ein paar Stunden in den Gefrierschrank (am besten auf einer Silikonmatte oder Backpapier) – und fertig ist die gesunde Eis-Alternative!

Für 4 Portionen brauchst du:

- 2 große Bananen
- 300 g griechischer Joghurt
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Vanilleschote oder -zucker
- Nach Bedarf: gehackte Nüsse, Schokostreusel, Trockenfrüchte, Liebesperlen, Cornflakes...
- Ggf. etwas TL Honig/Ahornsirup
- Holzstiele

Unser Buchtipp zum Abkühlen:

Die Yetis sind los!

Im Yeti-Tal gibt es nichts als Eis und Schnee. Alles ist weiß – bis auf das Fell von Yeti-Mädchen Rosa. Doch warum das so ist, darauf will sie mit ihrem besten Freund Bibber und dem Polarfuchs Piko eine Antwort finden. Diese führt die drei in die sagenumwobene Menschenwelt, wo sie das Leben der Kinder Jette und Finn ganz schön auf den Kopf stellen...

