

# Yogurette

## Smoothie-Bowl und Joghurt-Nocken mit Yogurette®

🕒 50 Minuten

❄️ 30 Minuten

🍴 4 Portionen

### Zutaten

#### Für die Joghurt-Nocken mit Yogurette®:

60 g Weichweizengrieß  
200 ml Milch (3,5 % Fett)  
2 TL Zucker  
100 g Joghurt (3,5 % Fett)  
4 Riegel Yogurette®

#### Für die Erdbeer-Hibiskus-Smoothie-Bowl:

200 ml Erdbeernektar  
2 Pck. Bourbon Vanillezucker  
50 g Hibiskustee, lose Teeblätter  
500 g Erdbeeren, TK  
1 EL Zitronensaft

#### Für die Deko:

2 Riegel Yogurette®  
4 Erdbeeren  
2 Stiele Zitronenmelisse



### Utensilien

Herd, Topf, Kochlöffel, Messer, Schneidebrett, Auflaufform (o.ä. ø ca. 12 cm), Kühlschrank, hohes Gefäß, Standmixer (ggf. Pürierstab), Sieb

### Zubereitung

1. Für die Nocken Grieß, Milch und Zucker in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen und 1 Minute köcheln lassen. Vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Anschließend Joghurt unterrühren und weitere ca. 20 Minuten auskühlen lassen. Yogurette® grob hacken und unter die kalte Grießmasse rühren. Masse in einer Auflaufform kalt stellen.
2. Für die Bowl Erdbeernektar mit Vanillezucker in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend Herd ausschalten, Hibiskus hineingeben und den Tee 10 Minuten ziehen lassen.
3. Gefrorene Erdbeeren in einen Standmixer geben, Erdbeer-Tee-Mischung und Zitronensaft durch ein Sieb auf die gefrorenen Erdbeeren gießen und zu einem glatten Smoothie mixen.

# Yogurette

4. Für die Dekoration Erdbeeren waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Yogurette® in grobe Stücke schneiden.
5. Smoothie in eine flache Bowl füllen. Erdbeeren leicht neben der Mitte in einer Reihe auf dem Smoothie verteilen, auf die eine Seite der Erdbeeren die Yogurette® verteilen. Zwei Nocken pro Bowl mit einem Esslöffel abstechen und auf der anderen Seite in die Bowl legen. Zum Schluss mit Zitronenmelisse dekorieren und servieren.

## Tipp:

Diese Bowl ist ziemlich wandelbar, sie schmeckt auch großartig mit anderen Beeren, dann müsst ihr evtl. die Zuckermenge anpassen. Oder ihr gebt einen Schuss Buttermilch in die Bowl und den Hibiskustee könnt ihr zum Beispiel durch Hagebutten- oder Früchtetee austauschen.

## Nährwerte pro Portion

347 kcal | 1457 kJ | 49 g Kohlenhydrate | 7 g Eiweiß | 13 g Fett