



# Fruchtig-nussige Frozen Joghurt-Bars

🕒 20–30 Min   

## Zubereitung

### Zutaten für

♦ = Kotányi Produkte

|         |                             |
|---------|-----------------------------|
| 500 g   | Griechisches Joghurt        |
| 4 EL    | Honig                       |
| 2 TL    | Vanilleextrakt              |
| 125 g   | Himbeeren                   |
| 0.5 TL  | ♦ Cardamom gemahlen         |
| 1 TL    | ♦ Zimt gemahlen             |
| 1 Prise | ♦ Meersalz jodiert grob     |
| 1       | Handvoll Pistazien, gehackt |

- 1 Zuerst wird eine Auflaufform gründlich mit Alufolie ausgelegt. Je nach gewünschter Form kann eine eckige oder runde Form gewählt werden.
- 2 Im nächsten Schritt werden die Himbeeren gewaschen, mit einem Stück Küchenrolle trocken getupft und anschließend halbiert.
- 3 Nun wird das griechische Joghurt mit 4 EL Honig, dem Vanilleextrakt und den Gewürzen von Kotányi gut verrührt, damit eine cremige Masse entsteht und alle Zutaten sorgfältig miteinander vermischt sind. Nach und nach Himbeeren und Pistazien beimengen.
- 4 Anschließend noch mit Pistazien und Himbeerstückchen garnieren und dann wird die Masse in die Auflaufform gefüllt und in das Gefrierfach gestellt. Es empfiehlt sich, die Masse über Nacht frieren zu lassen für eine optimale Härte der Frozen Bars.
- 5 Nach der Gefrierzeit kann die gehärtete Masse vorsichtig aus der Form gelöst werden. Es empfiehlt sich, die Riegel mit einem im heißen Wasser angefeuchteten Messer zu teilen.

