



Frozen Joghurt No Bake Muffins

Zeit gesamt
🕒 3h 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 12 Portionen

Erdnussbutter	70 g
Honig	70 g
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	30 g
Knusper Müsli	100 g
Bananen	2 St.
Zitronensaft	1 EL
Vanilleextrakt	0.25 TL
Joghurt, natur	500 g
Schoko-Tropfen	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, Pürierstab, Muffinform, Papierförmchen

1. Knusperboden

Lasse die Erdnussbutter gemeinsam mit dem Honig in einem Topf bei geringer Hitze schmelzen. Hacke die Erdnüsse grob und hebe sie gemeinsam mit dem Müsli unter die Erdnussbuttermasse.

Belege ein Muffinblech mit Papierförmchen und verteile die Masse gleichmäßig darin. Drücke sie mit einem Glas fest und stelle sie bis zur Weiterverarbeitung zur Seite.

2. Bananencreme

Püriere die reifen Bananen mit dem Zitronensaft, Vanilleextrakt und Joghurt fein. Verteile die Creme in die Muffinförmchen und streue die Schokodrops darüber. Friere die Muffins für mindestens 3 Stunden ein. Viel Spaß beim Nachmachen, deine Sally!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	186 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	8 g