

Was ist „Frozen Yogurt“?

Mo, 24.07.2017 - 13:12

Frozen Yogurt ist ein Dessert, das dem Speiseeis sehr ähnelt. Seit einigen Jahren wird Frozen Yogurt auch bei uns in speziellen Läden, in Eisdielen und im Supermarkt angeboten. Eine einheitliche rechtliche Definition gibt es bislang nicht. Frozen Yogurt gilt als „gesünder“ und kalorienärmer als normales Speiseeis. Tatsächlich ist sein Fettgehalt niedriger, da bei der Herstellung anstelle von Sahne (Mager-)Jogurt und Magermilch verwendet werden.

Frozen Yogurt besteht jedoch nicht allein aus Jogurt. Abgepackte Produkte enthalten neben (Mager-)Milch, (Mager-)Milchpulver und Jogurtpulver auch Emulgatoren, Stabilisatoren, Verdickungsmittel, Zitronensäure und Aromen. Der Zuckergehalt ist mit jenem von herkömmlichem Speiseeis vergleichbar. Erhebungen zeigen, dass offen angebotener Frozen Yogurt weniger Fett und somit auch weniger Kalorien enthält als verpackte Ware. Die cremige Konsistenz wird durch die Zugabe von relativ viel Luft erreicht, ähnlich wie bei der Herstellung von Soft-Eis.

Frozen Yogurt wird häufig mit so genannten Toppings garniert: wahlweise werden frische Früchte, Nüsse, verschiedene Soßen oder Keksstreusel darüber gegeben. Der Kaloriengehalt eines Frozen Yogurt hängt daher auch von diesen Zutaten ab.