

# Frostpinnar með jarðarberja-jógúrt (Ketó)



# Frostpinnar með jarðarberja-jógúrt (Ketó)

1			Þvoðu hendur. Setjið á ykkur svuntu.
2	 <p>450 gr. frosin jarðarber</p>		Mælið og setjið jarðarberin í skál. Leyfið jarðarberjunum að þiðna aðeins.
3			Setjið jarðarberin í blandarann.
4	 <p>2 1/2 dl Grísk jógúrt</p>		Mælið og bætið í blandarann.
5	 <p>1 dl rjómi 1 tsk. Vanillaextract</p>		Mælið og bætið í blandarann. Hrærið vel saman.
6			Hellið blöndunni í ísmót eða klakamót. Geymið í frystinum

