




# Apfel + Naturjoghurt

 Zeit gesamt  
1min

 Zubereitungszeit  
1min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	4 St.
Joghurt, natur	400 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	177 kcal		
Kohlenhydrate	32 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	11 g	Fette	2 g