

Beerenjoghurt





Zubereitungszeit 5min





Zutaten

für 4 Portionen

Himbeeren, tiefgefroren	200 g
Heidelbeeren, tiefgefroren	200 g
Joghurt, natur	400 g
Minze, frisch	5 g

Zubereitung

- 1. Beeren am besten über Nacht auftauen lassen. In einem hohen Gefäß 200 g Joghurt mit Himbeeren fein pürieren. Gefäß säubern und übrigen Joghurt mit Heidelbeeren pürieren. Minze waschen, trockenschütteln und Blättchen abzupfen.
- 2. Beerenjoghurt abwechselnd in Gläsern schichten. Beerenjoghurt mit Minze garnieren und zum Frühstück oder als Snack servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	129 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	2 g