Fruchtige Frühstücks-Bowl mit Cranberry-Joghurt

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Cranberries, getrocknet	120 g
Sauerkirschnektar	125 ml
Sahnejoghurt Griechischer Art	400 g
Honig	1 TL
Erdbeeren	175 g
Himbeeren, frisch	125 g
Wassermelone	300 g
Grapefruit	1 St.
Knusper Müsli	50 g

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Cranberries mit Kirschnektar mischen und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag pürieren und mit Joghurt und Honig verrühren. Auf 4 Bowls verteilen.

2. Beeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Erdbeeren vierteln. Melone entkernen und zu Kugeln ausstechen. Grapefruit so dick schälen, dass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden. Vor dem Servieren Früchte und Müsli dekorativ in Streifen auf dem Joghurt anrichten.

Guten Appetit!

Tipp: Je nach Saison eignen sich als Früchte auch gut Granatapfel und Pitahaya.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	316 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	5 g