

Joghurt mit Apfel, Birne und Walnüssen





Zubereitungszeit 10min



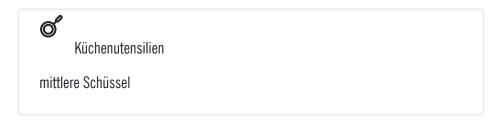


Zutaten

für 4 Portionen

Birnen	2 St.
Äpfel, rot	2 St.
Orangen	1 St
Walnusskerne	40 g
Joghurt, natur	500 ຊ
Honig	1 EL

Zubereitung



- 1. Birnen und Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Spalten schneiden. Orange waschen, halbieren und Saft auspressen. Walnüsse grob hacken.
- 2. In einer Schüssel Joghurt mit Orangensaft und Honig verrühren. Nach Belieben in Schälchen mit Obst und Walnüssen anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	319 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	9 g