



Rezepte > Frühstück

Joghurt mit Apfel, Birne und Walnüssen

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

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