



Rezepte > Frühstück

Joghurt mit Blaubeer-Erdbeer-Mus

Zeit gesamt
🕒 10min

Zubereitungszeit
🍲 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Erdbeeren	150 g
Heidelbeeren, frisch	100 g
Walnusskerne	40 g
Joghurt, natur	400 g
Knusper Müsli	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Erdbeeren waschen, Strünke entfernen und vierteln. Blaubeeren waschen. 3/4 des Obstes in einem hohen Gefäß fein pürieren.

2. Walnüsse grob hacken, in 4 Gläser geben und anschließend den Joghurt und das Fruchtpüree darauf verteilen. Mit dem übrigem Obst und dem Müsli toppen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	272 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	12 g