





Joghurt mit Blaubeeren

 Zeit gesamt
10min

 Zubereitungszeit
10min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Minze, frisch	20 g
Heidelbeeren	250 g
Puderzucker	4 EL
Griechischer Joghurt	500 g

Zubereitung

1. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Blaubeeren abspülen und gut abtupfen. In einer Schüssel die Hälfte der Blaubeeren mit einer Gabel grob zerdrücken und mit Puderzucker abschmecken. Die übrigen Blaubeeren unter die Blaubeermasse heben.
2. Joghurt und Blaubeermasse abwechselnd in Gläser schichten, mit Minze garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	149 kcal		
Kohlenhydrate	19 g	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	13 g	Fette	3 g