



Joghurt mit Blaubeeren

 Dauer
10 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

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.

Joghurt und Blaubeermasse abwechselnd in Gläser schichten, mit Minze garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|---------------|-----|
| Kaloriengehalt | 158 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 22 g | Ballaststoffe | 2 g |
| Eiweiß | 13 g | Fette | 3 g |