Joghurt mit Grapefruit-Salat

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 20min



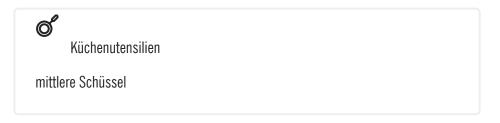


Zutaten

für 4 Portionen

Grapefruit	2 St.
Erdbeeren	500 g
Äpfel, rot	1 St.
Honig	1 TL
Joghurt, natur	500 g
Mandeln, gehobelt	4 EL

Zubereitung



- 1. Grapefruits mit einem scharfen Messer schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Filets heraustrennen. Saft dabei auffangen. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und vierteln. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln.
- 2. In einer Schüssel Früchte mit Grapefruitsaft und Honig vermengen. Grapefruit-Salat mit Joghurt auf Schüsselchen verteilen. Mit Mandeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	248 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	6 g