Obstspieße mit Joghurt-Dip

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Mandeln, ganz	2 EL
Joghurt, natur	300 g
Honig	1 TL
Weintrauben, dunkel	200 g
Honigmelone	0.5 St.
Bananen	2 St.
Äpfel, grün	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel

1. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Mandeln ohne Fett ca. 2–3 Min. rösten. Abkühlen lassen und fein hacken. In einer Schüssel Joghurt mit Mandeln sowie Honig verrühren.

2. Trauben waschen, abtropfen lassen und von den Stielen zupfen. Melone halbieren, entkernen, schälen und grob würfeln. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Früchte abwechselnd auf 8 Spieße schieben und Obstspieße mit dem Joghurt-Dip servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	268 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	3 g