Schichtdessert im Glas

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Mango, tiefgefroren	300 g
Himbeeren, tiefgefroren	300 g
Joghurt, natur	500 g
Speisequark, Magerstufe	250 g
Zucker	50 g
Schokolade, Zartbitter	50 g
Himbeeren, frisch	50 g
Minze, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Schneebesen, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Mango und Himbeeren in Schüsseln geben und auftauen lassen. Anschließend pürieren.

2. Joghurt, Speisequark und Zucker in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glatt rühren.

3. Die Gläser schichtweise mit Joghurt-Mischung und Fruchtmus füllen. Die Schokolade in Stücke brechen und die Gläser mit Himbeeren, Minze und Schokolade garnieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	354 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	9 g