



Rezepte > Zweites Frühstück

# Apfel + Naturjoghurt

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🥣 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	4 St.
Joghurt, natur	400 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	177 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	2 g