



Beerenjoghurt

Zeit gesamt
5min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Himbeeren, tiefgefroren	200 g
Heidelbeeren, tiefgefroren	200 g
Joghurt, natur	400 g
Minze, frisch	5 g

Zubereitung

1. Beeren am besten über Nacht auftauen lassen. In einem hohen Gefäß 200 g Joghurt mit Himbeeren fein pürieren. Gefäß säubern und übrigen Joghurt mit Heidelbeeren pürieren. Minze waschen, trockenschütteln und Blättchen abzupfen.
2. Beerenjoghurt abwechselnd in Gläsern schichten. Beerenjoghurt mit Minze garnieren und zum Frühstück oder als Snack servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	129 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	2 g