



Goat Yoghurt mit Frozen Trauben

Zeit gesamt
3h 15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Weintrauben, dunkel	400 g
Bio Zitronen	1 St.
Greek Goats Yoghurt	500 g
Honig	2 EL
karamellierte Haselnüsse	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel

1. Kernlose Trauben waschen, von den Rispen zupfen und ca. 3 Stunden in den Tiefkühler geben, bis sie vollständig durchgefroren sind.
2. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Goat Yoghurt mit 1 EL Zitronensaft und Honig verrühren, im Kühlschrank zum Durchziehen beiseitestellen.
3. Karamellierte Haselnüsse grob hacken. Gefrorene Trauben aus dem Tiefkühler nehmen und fein hacken oder mit einem Stabmixer mixen. Yoghurt in Schälchen verteilen und mit Frozen Trauben und karamellierten Haselnusskernen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	271 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	16 g