



# Joghurt mit Blaubeer-Erdbeer-Mus



Zeit gesamt  
10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Erdbeeren	150 g
Heidelbeeren, frisch	100 g
Walnusskerne	40 g
Joghurt, natur	400 g
Knusper Müsli	100 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Erdbeeren waschen, Strünke entfernen und vierteln. Blaubeeren waschen. 3/4 des Obstes in einem hohen Gefäß fein pürieren.

2. Walnüsse grob hacken, in 4 Gläser geben und anschließend den Joghurt und das Fruchtpüree darauf verteilen. Mit dem übrigem Obst und dem Müsli toppen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	272 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	12 g