



Joghurt mit Blaubeeren

Zeit gesamt
🕒 10min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Minze, frisch	20 g
Heidelbeeren, frisch	250 g
Puderzucker	4 EL
Sahnejoghurt Griechischer Art	500 g

Zubereitung

1. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Blaubeeren abspülen und gut abtupfen. In einer Schüssel die Hälfte der Blaubeeren mit einer Gabel grob zerdrücken und mit Puderzucker abschmecken. Die übrigen Blaubeeren unter die Blaubeermasse heben.
2. Joghurt und Blaubeermasse abwechselnd in Gläser schichten, mit Minze garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	149 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	3 g