



Joghurt mit Grapefruit-Salat

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Grapefruit	2 St.
Erdbeeren	500 g
Äpfel, rot	1 St.
Honig	1 TL
Joghurt, natur	500 g
Mandeln, gehobelt	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Grapefruits mit einem scharfen Messer schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Filets heraustrennen. Saft dabei auffangen. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und vierteln. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln.
2. In einer Schüssel Früchte mit Grapefruitsaft und Honig vermengen. Grapefruit-Salat mit Joghurt auf Schüsselchen verteilen. Mit Mandeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	248 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	6 g