



Maracuja-Joghurt-Creme

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------|-------|
| Maracuja | 4 St. |
| Joghurt, natur | 5 EL |
| Honig | 2 EL |
| Zimt | |
| Schlagsahne | 250 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, Handrührgerät mit Schneebesens

1. Maracuja halbieren, mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch herauskratzen und beiseitestellen. Inzwischen in einer Schüssel Joghurt mit Honig und Zimt verrühren. In einem hohen Gefäß Schlagsahne mit Hilfe eines Handrührgeräts mit Schneebesens steif schlagen. Sahne unter die Joghurtmasse heben.
2. Auf vier Gläser Joghurtmasse gleichmäßig verteilen. Mit einem Esslöffel Maracuja-Fruchtfleisch darauf geben und leicht durch die Joghurtmasse ziehen. Maracuja-Joghurt-Creme mit Zimt bestäubt servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 194 kcal |
| Kohlenhydrate | 30 g |
| Eiweiß | 5 g |
| Ballaststoffe | 9 g |
| Fette | 7 g |