



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 Schneebesen

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 Schneebesen 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