



Rhababer-Trauben-Kompott mit frischem Minz-Sojaghurt

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rhabarber	500 g
Weintrauben, dunkel	150 g
Minze, frisch	5 g
Rotwein, lieblich	150 ml
Zucker	120 g
Sojaghurt	150 g
Vanille Zucker	1 Päckchen

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. Rhabarber schälen, Enden entfernen und in grobe Stücke schneiden. Trauben waschen und halbieren. Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken.
2. In einem Topf Rotwein und Zucker auf mittlerer Stufe aufkochen, Rhababer und Trauben zugeben, verrühren und für ca. 10 Min. köcheln. In einer Schüssel Sojaghurt, Minze und Vanillinzucker verrühren.
3. Rhababer-Trauben-Kompott auf Schüsseln verteilen, abkühlen lassen und mit Minz-Joghurt garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	223 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	1 g