



Sojaghurt mit Heidelbeeren

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Sojaghurt	500 g
Agavendicksaft	1 EL
Heidelbeeren, frisch	250 g
Minze, frisch	5 g
Mandeln, ganz	3 EL
Haselnusskerne, ganz	3 EL

Zubereitung

1. Sojaghurt im Becher mit Agavendicksaft vermengen. Heidelbeeren und Minze waschen, Minze von den Stielen zupfen. Nüsse grob hacken.
2. Sojaghurt auf Schüsselchen verteilen. Nach Belieben mit Heidelbeeren, Minze und Nüssen garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	159 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	9 g