



Zitronen-Honig-Joghurt mit Aprikosen



Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Aprikosen, frisch	600 g
Bio Zitronen	1 St.
Mandeln, ganz, blanchiert	2 EL
Rosinen	40 g
Sahnejoghurt Griechischer Art	500 g
Honig	1 EL
Vanillinzucker	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne, feine Reibe

1. Aprikosen waschen, halbieren, Kern entfernen und in Spalten schneiden. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Eine Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und Mandeln fettfrei darin ca. 2 Min. goldbraun rösten und abkühlen lassen. Rosinen mit Mandeln grob hacken.

2. In einer Schüssel Aprikosen mit Rosinen, Mandeln und 1 EL Zitronensaft vermengen. Joghurt im Becher mit Zitronenschale, Honig und Vanillinzucker verrühren. Zitronen-Honig-Joghurt auf Schälchen verteilen, Aprikosen dazugeben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	224 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	4 g