

Rezept

Falsche heiße Liebe

Ein Rezept von Falsche heiße Liebe, am 19.04.2024

Zutaten

300 g TK-Himbeeren

2 sehr reife Bananen

1 Pck. Bourbon-Vanillezucker

25 g Nusskerne (z. B. Erdnüsse, Cashews, Walnüsse oder Pekannüsse)

300 g Joghurt griechischer Art (2 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 13 g F, 14 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Die Himbeeren in kleinem Topf bei mittlerer Hitze auftauen und erwärmen. In der Zwischenzeit die Nusskerne grob hacken.

2. Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit der Gabel fein zerdrücken. Joghurt und Vanillezucker hinzufügen und alles gut vermischen.

3. Zum Servieren die Bananemischung auf zwei flache Teller verteilen und die Himbeersauce dazwischen verteilen. Die Nüsse daraufstreuen.