

Rezept

Joghurt-Polenta mit Beerenmark

Ein Rezept von Joghurt-Polenta mit Beerenmark, am 14.12.2025

Zutaten

1/4 l Milch (1,5 % Fett)	60 g Polentagrieß
1 EL gemahlene Mandeln	1/2 Pck. Vanillezucker
150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)	100 g Erd- oder Himbeeren
1 TL Zucker nach Geschmack	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Die Milch mit dem Polentagrieß zum Kochen bringen. Mandeln, Vanillezucker und Joghurt unterziehen und bei kleiner Hitze ca. 5 Min. quellen lassen, dabei öfter umrühren.
-
2. Die Beeren waschen, putzen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Joghurt-Polenta auf zwei Schälchen verteilen und mit dem Beerenmark übergießen.