

## Rezept

# Joghurt-Polenta mit Beeremark

Ein Rezept von Joghurt-Polenta mit Beeremark, am 14.12.2025

## Zutaten

**1/4 l** Milch (1,5 % Fett)  
**1 EL** gemahlene Mandeln  
**150 g** Naturjoghurt (1,5 % Fett)  
**1 TL** Zucker nach Geschmack

**60 g** Polentagrieß  
**1/2 Pck.** Vanillezucker  
**100 g** Erd- oder Himbeeren

## 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 Beeremark übergießen.