

Rezept

Nussige Beeren-Joghurt-Creme

Ein Rezept von Nussige Beeren-Joghurt-Creme, am 18.12.2025

Zutaten

160 g Himbeeren

250 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)

2 EL Mandelstifte

250 g Magerquark

6 EL Erdnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 515 kcal, 32 g F, 37 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Die Himbeeren verlesen, in einem Sieb vorsichtig kalt abbrausen und sehr gut abtropfen lassen oder trocken tupfen.
2. Den Magerquark und den Joghurt in einer Schüssel zu einer glatten Creme verrühren. Die Creme auf Schälchen verteilen. Zuerst die Himbeeren daraufgeben, anschließend die Erdnüsse und die Mandelstifte.