

Rezept

Schichtjoghurt mit Knuspermüsli

Ein Rezept von Schichtjoghurt mit Knuspermüsli, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 400 g griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett) | 200 g Knuspermüsli oder Müsli nach Wahl |
| 1 rotschaliger Apfel (z.B. Elstar) | ½ Honigmelone |
| 3 Stängel Minze | 4 Gläser (à 250 ml Inhalt) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 13 g F, 9 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. In jedes Glas 2 EL Sahnejoghurt geben. Müsli darauf verteilen, dann den restlichen Joghurt.

2. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Die Würfel in eine Schüssel geben.

3. Die Honigmelone entkernen, schälen und ebenfalls klein würfeln. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden.

4. Melone und Minze zum Apfel geben und die Zutaten vorsichtig miteinander vermengen. Danach gleichmäßig auf die Gläser verteilen.