

Rezept

# Schichtjoghurt mit Knuspermüsli

Ein Rezept von Schichtjoghurt mit Knuspermüsli, am 20.04.2024

## Zutaten

- |  |  |
|--|--|
| <b>400 g</b> griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett) | <b>200 g</b> Knuspermüsli oder Müsli nach Wahl |
| <b>1</b> rotschaliger Apfel (z.B. Elstar)          | <b>½</b> Honigmelone                           |
| <b>3 Stängel</b> Minze                             | <b>4</b> 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.