Rezept

Soja-Joghurt mit Fruchtsalat

Ein Rezept von Soja-Joghurt mit Fruchtsalat, am 14.11.2026

Zutaten

1	Birne
100 g	Beeren (z. B. Heidelbeeren)
200 g	Sojajoghurt (alternativ: Naturjoghurt 3,5 % Fett)
50 g	Weintrauben
1/2	Limette
1 EL	Leinsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Die Limettenhälfte auspressen. Die Birne waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden, dann in einer Schüssel, in der das gesamte Obst Platz hat, mit dem Limettensaft mischen.

2. Weintrauben waschen und halbieren. Die Beeren verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Alles behutsam unter die Birnen mischen.

3. Das Obst in Schüsseln geben, den Joghurt daraufgeben. Mit Leinsamen bestreuen und servieren.