

Rezept

## Soja-Joghurt mit Fruchtsalat

Ein Rezept von Soja-Joghurt mit Fruchtsalat, am 30.11.2023

### Zutaten

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