

Rezept

# Zuckerfreier Erdbeeryoghurt mit Haferflocken

Ein Rezept von Zuckerfreier Erdbeeryoghurt mit Haferflocken, am 20.04.2024

## Zutaten

- |  |   |
|--|---|
| <b>300 g</b> Erdbeeren (ersatzweise TK-Erdbeeren, aufgetaut) | <b>20 g</b> Pistazienkerne (ungesalzen) |
| <b>8 EL</b> zarte Haferflocken                               | <b>500 g</b> Joghurt (3,5 % Fett)       |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal, 9 g F, 8 g EW, 21 g KH

## Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen und trocken tupfen, die Stielansätze entfernen. 200 g Erdbeeren in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die restlichen Erdbeeren in Würfel schneiden. (TK-Ware komplett pürieren.) Die Pistazien grob hacken.

---

2. Den Joghurt zum Erdbeerpüree geben und mit einem Löffel unterrühren. Den Erdbeeryoghurt auf Schalen verteilen und mit je 2 EL Haferflocken, Pistazienkernen und Erdbeerpüree bestreuen.