

Rezept

Zuckerfreier Nussjoghurt mit Obst und Haferflocken

Ein Rezept von Zuckerfreier Nussjoghurt mit Obst und Haferflocken, am 20.04.2024

Zutaten

500 g Joghurt (3,5 % Fett)

6 EL zarte Haferflocken

4 EL Haselnussmus

4 Handvoll Obst (ca. 100 g; z. B. Kirschen, Nektarinen, Heidelbeeren)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal, 15 g F, 8 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Den Joghurt und das Haselnussmus in einer Schüssel gründlich verrühren und auf Schalen oder Schraubgläser (à ca. 200 ml Inhalt) verteilen. Mit je 1,5 EL Haferflocken bestreuen.

2. Das Obst waschen, je nach Obstsorte entkernen oder entsteinen und, falls nötig, in kleine Stücke schneiden. Zum Servieren über den Joghurt-Mix verteilen. Ein Nussjoghurt in Schraubgläsern eignet sich prima zum Mitnehmen.