

Griechischer Joghurt mit Beeren

Zutaten (für 1 Personen):

- 1 TL geschroteter Sesam
- 1 TL geschroteter Leinsamen
- 250 g Schafsjoghurt
- 1 Handvoll (nach Saison) Beeren
- 2 EL Walnüsse
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Kurkuma

Walnüsse grob hacken. Sesam und Leinsamen ohne Fett in einer Pfanne rösten. Die Hälfte des Joghurts in ein Glas füllen, die Hälfte der Beeren und Nüsse darauf schichten, Salz und Gewürze dazugeben. Das Ganze mit den restlichen Zutaten in der gleichen Reihenfolge wiederholen. Pro Portion 1 TL Joghurt übrig lassen, diesen zum Schluss ins Glas geben und die gerösteten Samen darüber streuen.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 10.07.2023

Koch/Köchin: Anastasia Zampounidis

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen