

Joghurt mit Beeren und Weizenkleie

Zutaten (für 1 Personen):

- 0,5 Apfel
- 1 Handvoll Erdbeeren
- alternativ: andere (frisch oder TK) Beeren
- 100 g (3,5% Fett) Joghurt
- 50 g Magerquark
- 2 EL Weizenkleie
- 1 EL Leinöl
- 1 EL Kürbiskerne

Den Apfel entkernen und würfeln, Beeren - wenn frisch - waschen und trocken tupfen, nach Bedarf klein schneiden. Joghurt mit den anderen Zutaten in einer Schale glatt rühren. Obst und Kürbiskerne darüber streuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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