

Erdbeer-Joghurt

- für 4 Personen -

Zutaten:

300 ml Joghurt 1,5% Fett
150 g Speisequark, mager
2 El Rohrohrzucker
100 g Erdbeeren

Zubereitung:

Joghurt, Speisequark und Zucker verrühren · die Erdbeeren unter den Joghurt heben und in Gläser füllen · als Garnitur ein Blatt Zitronenmelisse ansetzen

Nährwertangaben:

1 Portion = 60 kcal, 1 g Ball., 3,8 mg tier. Chol.
1 KHE = 160 g

zuzüglich 1 Tl Weizenkeime = 1 g Ball.