

# Himbeer-Joghurt

- für 4 Personen -

## Zutaten:

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

## Zubereitung:

Joghurt, Speisequark, Haferkleie und Zucker verrühren · 4 Himbeeren für die Garnitur bei Seite legen, die restlichen Himbeeren unter den Joghurt heben und in Gläser füllen · mit Himbeeren und Zitronenmelisse garnieren

## Nährwertangaben:

1 Portion = 60 kcal, 2 g Ball., 3,8 mg tier. Chol.  
1 KHE = 160 g