



Honig-Joghurt mit Nüssen & Beeren

Für: 2 Personen

🕒 Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

🔑 Schwierigkeitsgrad: sehr leicht

Geschätzte Nährwerte pro Portion:

Energie: ~250 kcal

Fett: 11 g

Kohlenhydrate: 22 g

Eiweiß: 12 g

Ballaststoffe: 2 g

✳️ Zutaten:

300 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)

2 EL Honig

Eine Handvoll frische Beeren (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren)

2 EL gehackte Nüsse (z. B. Walnüsse oder Mandeln)

Optional: etwas Zimt oder Vanille

Zubereitung

1. Joghurt in zwei Schalen verteilen. Mit Honig süßen.
2. Beeren und Nüsse darüber geben, nach Wunsch mit Zimt oder Vanille verfeinern.

Direkt genießen – schmeckt auch als Dessert!

Mit frischem Obst, etwas Joghurt oder extra Honig servieren.

.