

Joghurt mit Trauben, Walnüssen und Honig



Zutaten:

- 300 g fettarmer Joghurt
- 1 Handvoll Trauben
- 1 Handvoll Walnüsse
- 2 TL Honig



2 Portionen



ca. 5 Minuten

Zubereitung:



- 1) Trauben waschen und bei Bedarf halbieren.
- 2) In einem Glas abwechselnd Joghurt und Trauben schichten.
- 3) Mit Honig und Walnüssen toppen.

Rezeptvariationen

Andere Nüsse und je nach Jahreszeit anderes Obst verwenden. Z.B. Mandel + Apfel, Erdnuss + Banane



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Joghurt mit Trauben, Walnüssen und Honig



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	273,9 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	18,9 g 3,4 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	11,7 g 11,6 g
Protein	13,8 g
Ballaststoffe	0,9 g

