

Rhabarber-Erdbeer-Joghurt



GEMÜSE DER SAISON

Saisonale Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Rhabarber schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Einen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und die Rhabarberstücke mit dem Orangensaft ca. 5 Minuten köcheln.
3. Währenddessen die Erdbeeren entstielen und klein schneiden. Die Erdbeeren mit den geschnittenen Minzblättern und dem Reissirup zum Rhabarber geben und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Alles kurz pürieren.
4. Den Joghurt in eine Schale geben, die Grütze darüber verteilen und mit den Kokosraspeln und den Mandelblättchen garnieren.

TIPP

Statt Erdbeeren können auch Himbeeren verwendet werden!

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 250 g Kokosjoghurt
- 200 g Erdbeeren
- 100 g Rhabarber
- 1 EL Reissirup
- 2 EL Orangensaft
- 10 Minzblätter
- 1 EL Kokosraspeln
- 15 g Mandelblättchen



565 kcal
Kalorien



49 g
Kohlenhydrate



35 g
Fett



11 g
Eiweiß



12 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Manaschaff

figur scout