

Buttermilch-Vollwert-Frühstück

Zutaten: für 2 Personen

- 20g gehackte Walnüsse
- 2 EL in Wasser eingeweichte Rosinen (=20g trockene Rosinen)
- 100g Birnenspalten
- 50g Nektarine
- 2 EL Honig
- 2 EL Zitronensaft
- 100g Buttermilch-
- 300 ml fettarmer Joghurt

Zubereitung:

Einen Teil der Nüsse und Rosinen beiseite legen, den Rest miteinander vermischen, Birnen waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Nektarine waschen, halbieren, die Kerne entfernen und kleinschneiden. Früchte zu der Nüsse-Rosinen-Mischung geben. Den Joghurt mit Buttermilch, Honig und Zitronensaft gut verrühren, die Nüsse-FrüchteMischung locker unterheben. Creme im Kühlschrank etwas durchziehen lassen, dann kurz umrühren und auf Dessertteller verteilen. Mit den restlichen Nüssen und Rosinen garnieren.

- Nährwerte:
- je Portion 274 kcal
- 10g Eiweiß
- 9g Fett
- 36g Kohlenhydrate

Viel Spaß und Erfolg beim nachmachen
Dein Team von...