

HIMBEER-WALNUSS-JOGHURT ZUM FRÜHSTÜCK

HIMBEER-WALNUSS-JOGHURT ZUM FRÜHSTÜCK

Ich habe mir bei dem kleinen, asiatischen Obst- und Gemüsestand meines Vertrauens 2 Schälchen Himbeeren mitgenommen und die wollten natürlich auch vernascht werden. 1/2 Schälchen ist zum Frühstück in dieser schnellen Joghurt-Variante gelandet, dazu ein paar Walnüsse und etwas Honig. Schon war es fertig.



Zutaten als Frühstück für 2 Personen:

150g Himbeeren

1 kleine Hand voll Walnüsse

2 EL Honig

500g Joghurt (1,5% Fett)

Zubereitung:

Wie ihr seht ist die Zutatenliste mehr als übersichtlich. Das ist übrigens auch eins der wenigen Gerichte bei dem ich aus eigener Erfahrung sagen kann, dass es mit Soja-Joghurt genau so gut schmeckt.

Ich wasche die Himbeeren und prüfe ob alle gut sind – eine einzige wird aussortiert, damit kann ich leben. Die Walnuskerne zerbrösel ich in kleine Stücken, 1/2 Walnusskern und 3 Himbeeren lege ich zur Deko beiseite. Der Rest kommt zusammen in ein mittelgroßes Schälchen.



Den Joghurt dazu und den Honig darüber geben.



Jetzt vorsichtig mit dem Löffel umrühren bis sich der Honig gleichmäßig im Joghurt gelöst hat. Aufpassen, dass dabei die Himbeeren nicht zerquetscht werden.

Den fertigen Joghurt mit den restlichen Himbeeren und dem halben Walnusskern dekorieren. Ich habe noch etwas Zitronen-Minze abgezupft.

Schon fertig!

