



Erdbeer-Joghurt-Dessert

Endlich Erdbeersaison! Und wer kann den süßen roten Früchtchen denn schon widerstehen? Dabei darf hier gänzlich ohne Reue geschlemmt werden, denn 100 g Erdbeeren haben nur 29 kcal. Wer sich die Erdbeerzeit noch etwas versüßen möchte, sollte unser leckeres Erdbeer-Joghurt-Dessert mit Mandelbrösel probieren. So kann man den Sommer genießen

Gesamtzeit: 25 Minuten

Zutaten (für 2 Portionen)

- 30 g gemahlene Mandeln
- 15 g Haferflocken
- 5 g gepuffter Amaranth oder Quinoa
- 1 TL Honig (alternativ: Ahornsirup)
- 200 g Erdbeeren
- 200 g Naturjoghurt (alternativ: Mandeljogurt)

1 Die Mandeln zusammen mit den Haferflocken und dem Amaranth oder der Quinoa in eine Pfanne geben. Alles kurz rösten, bis die Mandeln etwas Farbe bekommen. Dann den Honig hinzugeben und auf kleiner Flamme miteinander vermischen. Masse anschließend auf zwei Gläser verteilen.

2 Die Erdbeeren putzen, das Grün entfernen und in einen Mixer geben oder mit einem Pürierstab pürieren.

3 Den Joghurt auf die Mandelbrösel geben und zum Schluss die pürierten Erdbeeren darüber geben. Wer mag, kann das Dessert noch mit ein paar frischen Erdbeeren toppen.

Tipp: Für eine vegane Variante kann statt Honig etwas Ahornsirup verwendet werden und Mandeljoghurt anstatt Naturjoghurt.

Guten Appetit!