

Rezept: Erdbeer-Joghurt (für 4 Portionen)

Zutaten

500 g Naturjoghurt (1,8 % Fett)
50 g Magerquark
500 g frische Erdbeeren (oder tiefgekühlt)
4 TL Honig
Minze nach Geschmack



vegetarisch

Zubereitung

1. Die Erdbeeren und die Minze vorsichtig waschen.
2. Die Minze trocken schütteln.
3. Acht Erdbeeren zur Dekoration an die Seite legen.
4. An den übrigen Erdbeeren den grünen Strunk entfernen.
5. Die Hälfte der Erdbeeren mit einem Stabmixer pürieren und mit dem Joghurt, Quark und Honig gut verrühren.
6. Die anderen Erdbeeren in Stücke schneiden und behutsam unterheben.
7. Auf Schälchen verteilen und mit einer ganzen Erdbeere und einem Minzblatt anrichten.

Tipp: Außerhalb der Saison einfach auf Tiefkühl-Erdbeeren zurückgreifen. Natürlich können auch andere Früchte, wie zum Beispiel Himbeeren, Bananen oder Mangos, genommen werden. Achtung: Ananas passt leider nicht. Sie lässt den Quark bitter schmecken.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de