
Rezept: Zitronenjoghurt (für 2 Portionen)

Zutaten

300g Joghurt
1 Zitrone
1 TL Honig
1 Stiel frische Minze
1 TL Sesamsamen
Salz



vegetarisch

Zubereitung

1. Den Joghurt in eine Schüssel geben.
2. Die Zitrone waschen, halbieren und auspressen.
3. Den Saft mit zu dem Joghurt geben.
4. Den Honig und eine Prise Salz mit zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben.
5. Die Minze waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken.
6. Die Zutaten in der Schüssel verrühren, den Joghurt auf zwei Schüsseln verteilen und mit etwas Minze und Sesam bestreuen.

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 rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de