3 Vegetarisch

# Himbeerjoghurt mit Granola und rotem Obst

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Die Hälfte der Himbeeren zerdrücken und vorsichtig unter den griechischen Joghurt heben. Den Himbeerjoghurt in eine Schüssel schöpfen und das restliche Obst und die Granola darüber verteilen.

## Zutaten

- [ ] 50 g PS. life granola nuts & seeds
- [ ] 150 g griechischer Joghurt 10% Fett
- [ ] 50 g Brombeeren
- [ ] 50 g Himbeeren

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **524 kcal** |
| Kohlenhydrate | **20 g** |
| Fett | **39 g** |
| Ballaststoffe | **6 g** |
| Eiweiß | **16 g** |