

Joghurtcreme mit Heidelbeeren

Zutaten | 8 Portionen

500 g	Heidelbeeren
500 g	Joghurt
	Saft einer Zitrone
2 Pck	Vanillezucker
100 g	Zucker (nach Geschmack)
½ l	Sahne

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Die Heidelbeeren waschen und zuckern.
- Joghurt mit Zitronensaft, Vanillezucker und Zucker glatt rühren.
- Die Sahne steif schlagen und unter die Joghurtmasse heben.
- Die Masse abwechselnd mit den Früchten in eine große Glasschale oder in Portionsgläser schichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 207 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
316 kcal	22,4 g	22,9 g	4,44 g	138 mg