

# Brombeer-Schichtjoghurt

## Zutaten | 4 Portionen

250 g	Brombeeren
500 g	Naturjoghurt (1,5% Fett)
60 g	Pistazienkerne
4 TL	Honig

Zubereitungszeit: 10 Min.

## Zubereitung:

- Brombeeren waschen und 150 g in ein hohes Gefäß geben.
- Die Hälfte des Joghurts zufügen und mit einem Stabmixer fein pürieren.
- Den Brombeerjoghurt auf 4 Gläser verteilen.
- Den restlichen Naturjoghurt in die Gläser geben und die übrigen Brombeeren darauf anrichten.
- Die Pistazienkerne grob hacken und mit dem Honig mischen. Auf die Schichtjoghurts geben und servieren.

## Tipp:

Als weitere Schicht kann man ein leckeres Knuspermüsli oder zerbröselte Kekse zwischen die Joghurtschichten geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 212,5 g:

## Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
210 kcal	10,4 g	22,3 g	8,35 g	191 mg