


 Dessert



Joghurt-Beeren im Weckglas


für 2 Personen

 5 min Zubereitungszeit

 5 min Kochzeit

 478 kcal pro Portion

••• Leicht

 International



Zutaten

2 Portionen

200 g Tiefkühl-Beerenmischung

20 g Zucker

60 g Amarettini

200 g Frischer Naturjoghurt

100 ml frische Sahne

50 g frische Himbeeren

20 ml Amaretto

Zubereitung

- 1 Beerenmischung in der Pfanne anschwenken und 20g Zucker unterheben, beiseite stellen.
- 2 Amarettini in einem Gefrierbeutel mit dem Löffelrücken zu Bröseln verarbeiten.
- 3 Naturjoghurt bereit stellen, Schlagsahne aufschlagen und unter den Joghurt heben. Beerenmischung unterheben.
- 4 Dessertgläser mit Amarettini füllen und Beeren-Joghurt-Mischung auf die Amarettini geben.
- 5 Himbeeren waschen, trocknen und auf den Joghurt geben. Mit Amaretto beträufeln.
- 6 servieren

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	616kJ /147kcal	2.000kJ /478kcal
Fett	7g	21g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	8g
Kohlenhydrate	17g	56g
davon Zucker	15g	48g
Eiweiß	3g	10g
Salz	0g	0g