

Saisontipp für den «Znüni-Mäart»

«Znüni-Mäart» – Ein Teilprojekt des Luzerner Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht»

Beeren-Götterspeise

1 P.	10 P.	
80 g	800 g	Beeren
2	20	Mini-Zwieback
80 g	800 g	Naturjoghurt
½ TL	2 EL	Vanillezucker
1 EL	10 EL	Apfelsaft

Zubereitung

- Apfelsaft und Beeren mischen
- Zwieback brechen
- Joghurt mit Vanillezucker mischen
- Zwieback und Beeren schichtenweise in ein Glas oder ein Becher füllen
- Joghurt darüber geben und mit einem EL Beeren dekorieren
- ½ Std. kühl stellen



Variante: Anstelle von Beeren, klein geschnittene Zwetschgen verwenden.

Erarbeitet von:
Yvonne Sommer, dipl. Ernährungsberaterin HF (September 2012)