

Saisontipp für den «Znüni-Mäart»

«Znüni-Mäart» – Ein Angebot des Luzerner Aktionsprogramms «Ernährung und Bewegung»

Beeren-Joghurt Glace

1 P.	10 P.	
30 g	300 g	Himbeeren
1/3 B	3 B	Vanillezucker
40 g	400 g	Naturjoghurt
20 g	200 g	Rahmquark
1	10	Glace-Stängelform

Zubereitung

- Himbeeren rüsten und pürieren oder mit einer Gabel zerdrücken.
- Vanillezucker dazugeben.
- Joghurt und Quark mischen und mit der Beerenpüree mischen.
- Mischung in Glace-Stängelformen füllen und einen Tag lang tiefkühlen.



Tipps:

Anstelle von Himbeeren, Erdbeeren oder Heidelbeeren verwenden.

Anstelle von Glace-Stängelformen können kleine Joghurtbecher verwendet werden. Nach 2 Std. im Tiefkühler sollen Holzstängel oder Plastiklöffel in die Mitte der Becher gesteckt werden.

Erarbeitet von:

Yvonne Sommer, dipl. Ernährungsberaterin HF