

# Joghurt-Obstsalat



## BEEREN-SPECIAL

Beerige Genuss zum schlank werden und schlank bleiben!

## ZUBEREITUNG

1. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Birne entstielen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Bananenscheiben mit den Birnenstücken und den Beeren in einer Schale anrichten.
2. Den Joghurt mit dem Honig, Limettensaft und Limettenabrieb verrühren, über das Obst gießen und mit Minzblättchen garniert servieren.

## ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1 Banane (ca. 160 g)
- 1 Birne (ca. 200 g)
- 150 g Beeren, nach Wahl
- 200 g Joghurt 3,5 % Fett
- 1 EL Honig
- 1 EL Limettenfruchtsaft
- 1/2 TL Limettenschale, gerieben
- Minze, frisch



540 kcal  
Kalorien



99 g  
Kohlenhydrate



9 g  
Fett



12 g  
Eiweiß



12 g  
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt