



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

VEGETARISCH - 1 PORTION

ERDBEER- RHABARBER-JOGHURT

ZUBEREITUNG

1. Den Rhabarber (alternativ einen sauren Apfel nehmen) schälen und in kleine Stücke schneiden. Einen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und die Rhabarberstücke mit dem Orangensaft ca. 5 Minuten köcheln.
2. Währenddessen die Erdbeeren entstielen und klein schneiden. Die Erdbeeren mit den geschnittenen Minzblättern und dem Reissirup zum Rhabarber geben und weitere 3 Minuten köcheln lassen.
3. Den Kokosjoghurt in eine Schale geben, die Grütze unterheben und mit den Mandeln garnieren.

ZUTATEN

250 g Kokosjoghurt, natur

200 g Erdbeeren

1 Stange Rhabarber

15 g Mandeln, gemahlen

1 EL Reissirup

2 EL Orangensaft

10 Minzblätter



472
Kalorien



62g
Kohlenhydrate



14g
Eiweiß



17g
Fett



5g
Ballaststoffe