

REZEPT FÜR JOGHURT MIT BIRNEN-TRAUBEN-KOMPOTT



JOGHURT MIT BIRNEN-TRAUBEN-KOMPOTT

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 4 Portionen | 20 Min.

Zutaten

- je 100 g grüne und blaue kernlose Weintrauben
- 4-6 Minzeblättchen
- 2 reife Birnen (à ca. 240 g)
- 1 Saft von 1 Limette
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
- 20 g Pinienkerne
- 400 g griechischer Joghurt



3969

ZUBEREITUNG

386

Kcal

pro Portion ca.

5

Gramm

Eiweiß

56

Gramm

Kohlenhydrate

13

Gramm

Fett

1. Weintrauben waschen und vierteln. Minze waschen, trocken tupfen und fein hacken. Birnen schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln. 300 g abwiegen und mit Limettensaft und [1-2-3 Fruchtaufstrich](#) in einem hohen Rührbecher 45 Sekunden pürieren. Trauben und Minze unterheben und 15 Minuten andicken lassen.

2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Joghurt auf 4 Gläser oder Schalen verteilen. Kompott darauf geben und mit Pinienkernen bestreut servieren.