

Apfel-Orangen-Jogurt

Zutaten

Zubereitung: ca. 20 Minuten
Für 4 Personen

750 g Rahmjogurt, z.B. griechisches Jogurt
½ Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
3 EL Preiselbeerkonfitüre

3-4 säuerliche Äpfel, z.B. Cox Orange,
ungeschält, grob geraffelt
2 Orangen, filetiert
Lebkuchengewürz oder Zimtpulver nach
Belieben



Zubereitung

1. Jogurt, Zitronenschale, -saft und Konfitüre verrühren.
2. Äpfel, Orangen und Gewürz daruntermischen.
3. In Schälchen verteilen.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 336 Kalorien, 7 g Eiweiss, 33 g Kohlenhydrate, 19 g Fett.

