



Joghurt-Pfirsich-Creme mit roten Früchten und Walnuss-Topping



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	304 kcal	Fett:	13,1 g
Eiweiß:	16,7 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	2,3 g
Kohlenhydrate:	26,1 g	ungesättigte Fettsäuren:	10,8 g

Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten

Zubereitung:

1. Die Pfirsiche schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Mit dem Rührbesen die Pfirsichstückchen, den Joghurt und den Magerquark zu einer glatten Creme verrühren.
3. Die roten Früchte und den Honig in eine Pfanne geben und bei niedriger Hitze zwei bis drei Minuten erwärmen und anschließend die klein gehackten Walnüsse dazugeben. Pfanne vom Herd nehmen und die Frucht-Nuss-Mischung abkühlen lassen.
4. Die Pfirsich-Creme in zwei kleine Gläser füllen und mit der karamellisierten Frucht-Nuss-Mischung als Topping garnieren.

Zutaten für 2 Portionen :

- 250 g probiotischer Joghurt
- 125 g Magerquark
- 2 Pfirsiche
- Rote Früchte, z.B. 4 Himbeeren, 2 Erdbeeren, 6 Blaubeeren
- 2 TL Honig
- 30 g kalifornische Walnüsse