

GESUND UND LECKER IN DEN FRÜHLING



Dessert:
SCHOTTISCHER HOCHLAND-NACHTISCH

ZUTATEN (für 4 Personen)

1 große Dosen Pfirsiche
250 g Himbeeren
250 ml Sahne
250 g Naturjoghurt
40 g brauner Rohrzucker

Nährwerte pro Portion:

Kcal 362 | EW 5 g | F 21 g
KH 37 g | BE 3 | Bst 2g
Chol 65 mg | Hsr 16 mg

ZUBEREITUNG

Die Pfirsiche gut abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Eine Glasschüssel mit einem Durchmesser von maximal 26 cm abwechselnd mit Pfirsichen und Himbeeren füllen: zwei Schichten Pfirsiche und zwei Schichten Himbeeren. Die Sahne nicht ganz steif schlagen. Sorgfältig mit dem Joghurt verrühren. Sahne-Joghurt-Mischung langsam über das Obst gießen. Gleichmäßig mit dem braunen Rohrzucker bestreuen und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.

Tipp

Die Sahne macht diesen Nachtisch cremig, aber auch gehaltvoll. Weniger Sahne und dafür mehr Joghurt specken das Gericht deutlich ab.

Ampel:

Übergewicht: rot | Herz/Kreislauf: rot
Diabetes: rot | Gicht: grün