Versunkene Beeren

Zutaten

- 100 g Erdbeeren
- 75 g Himbeeren
- 75 g Heidelbeeren
- 1 Vanilleschote(n)
- 300 g Naturjoghurt, 1,5% Fett
- 1 EL Agaven-Dicksaft
- 100 g NESTLÉ Fitness Flakes

Zubereitung

1. Erdbeeren, Himbeeren und Heidelbeeren verlesen, putzen, waschen und Erdbeeren in Würfel schneiden.

2. Vanilleschote(n) längs halbieren, Mark mit einem Messer herauskratzen und mit Naturjoghurt und Agaven-Dicksaft verrühren.

3. In 4 Gläser die Zutaten schichten. Mit NESTLÉ Fitness Flakes beginnen, eine Schicht Joghurtcreme und Früchte hineingeben, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Mit Beeren als Dekoration abschließen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	30 g
Energie	169 kcal
Fett	2 g
Protein	6 g

20 Minuten

4 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de