

Blitzschnelles Sommer- Frühstück oder leichtes Dessert: Erdbeer- Brombeer- Joghurt mit Amarensirup und Schokocrunch



Heute

gibt es mal eine kleine Frühstücksidee bzw. eine Anregung für einen leichten Sommernachtisch. Ich finde, wenn man noch so wunderbar aus dem Vollen schöpfen kann und es jegliche Beeren frisch und regional zu kaufen gibt, dann sollte man das nutzen. Deswegen mache ich zurzeit gerne einen Beerenjoghurt selbst. Da weiß man dann auch, was und wie viel Zucker drin ist. Und es schmeckt einfach viel besser als gekaufter Joghurt aus dem Plastikbecher!

Für den speziellen Kick nehme ich zum Süßen gerne einen Teelöffel Amarensirup von meinen Amarenakirschen. Das gibt dem Ganzen ein spezielles Aroma und passt sehr schön zu den Beeren.

Blitzschnelles Sommer- Frühstück oder leichtes Dessert: Erdbeer-
Brombeer- Joghurt mit Amarenasirup und Schokocrunch



Pro

Portion braucht ihr:

3-4 EL Joghurt (keine Magerstufe)

1 Handvoll Erdbeeren

3-6 Brombeeren/ Himbeeren

1 TL Amarenasirup (oder Agavendicksaft) *

ein paar Schokocrunch- Müsli- Krümel (*ich liebe das von Alnatura*)

** Ich finde, es lohnt sich, Amarenakirschen da zu haben. Sie sind prima in Kuchen, in solchen Desserts oder einfach zu Vanille- oder Joghurt-Eis. Probiert sie mal aus - ein herrliches italienisches Produkt für Naschkatzen! =)*

Den Joghurt in ein Schälchen geben. Den Sirup darüber träufeln.

Die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und fein würfeln.

Das geht am besten wie bei einer Zwiebel: vom dicken Ende her mehrmals einschneiden, aber nicht bis ganz zur Spitze. Die Spitze der Erdbeeren hält die Streifen zusammen. Dann die Beere um 90 Grad drehen, noch zwei Mal einschneiden und dann fein würfeln.

Die Erdbeerwürfel auf den Joghurt geben. Die gewaschenen Brom- oder Himbeeren dekorativ an den Rand setzen. Etwas Knuspermüsli drüber streuen.[nurkochen]

Blitzschnelles Sommer- Frühstück oder leichtes Dessert: Erdbeer-
Brombeer- Joghurt mit Amarensirup und Schokocrunch



Man

kann diese kleine Mahlzeit auch gut vorbereiten und ein paar Stunden kühlen.
Für heiße Tage ist es ein super leichter und erfrischender Start und ich hoffe, euch
schmeckt dieser Joghurt genauso gut, wie mir. Ihr könnt natürlich auch Nektarinen oder
Pfirsiche fein würfeln, das passt genauso gut.
Habt eine genussvolle Zeit!
Eure Judith



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email