



# Früchtejoghurt

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/fruechtejoghurt-2.jsp>



## Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**  
Zubereitungszeit: **10 Min.**  
Fertig in: **10 Min.**  
Je Portion : **1792 kJ, 428 kcal, 73 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 9 g Fett**

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

## Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Für den Früchtejoghurt:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
2	Bananen	
2	Äpfel	
2	Kiwis, grün	
300 g	Joghurt	EDEKA Bio Fettarmer Joghurt mild
4 EL	Zitronensaft	EDEKA Zitronensaft aus Konzentrat
1 EL	unbehandelte Orange, davon die abgeriebene Schale	
2 EL	Mandel, gestiftelt	EDEKA Mandeln, gestiftelt
3 EL	Honig	
150 g	Müsli	
1 EL	Pistazien	EDEKA Pistazien, gehackt

Für das Getränk:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
600 ml	Orangensaft	EDEKA Bio Orangensaft
400 ml	Mineralwasser, classic	GUT&GÜNSTIG Mineralwasser classic

## Mixteller Rezept



Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp

## Zubereitung

- 1.) Obst in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2.) Joghurt, Zitronensaft, Orangenschale, Mandelstifte und Honig verrühren und die Obststücke und das Müsli unterheben. Mit Pistazien garnieren.
- 3.) Orangensaft mit Mineralwasser mischen und auf vier Gläser verteilen. Probieren Sie auch dieses mit frischen Beeren!

## Kochschule

Schalenabrieb herstellen: Verwenden Sie eine unbehandelte Frucht, z.B. biologisch. Waschen Sie die Frucht gründlich unter heißem Wasser ab und reiben Sie diese anschließend mit einem sauberen Tuch trocken. Nehmen Sie eine feine Gemüseribe und bewegen Sie die Frucht über die Reibe. Drehen Sie dabei die Frucht immer ein Stück weiter. Achten Sie darauf, dass Sie nur die farbige Schale und nicht mehr in die weiße Haut reiben. Fangen Sie den Schalenabrieb mit einer Schüssel auf.

## Küchenutensilien



EDEKA zuhause Handreibe fein & grob: Kombireibe für grobes oder feines Reibergebnis Für Orangen- und Zitronenschale, Parmesan, Schokolade und Möhren Extra langes Reibenblatt, ermöglicht den Einsatz direkt über dem Topf