



VEGAN · KALORIENARM · LAKTOSEFREI

Kokosjoghurt mit Granatapfel und Pistazien

Ein leichtes, fruchtiges Dessert aus Kokosjoghurt, frischen Granatapfelkernen und gehackten Pistazien. Schnell zubereitet, vegan und laktosefrei. Perfekt als Snack oder Nachtisch!

5 VORBEREITUNG	0 ZUBEREITUNG	2 PORTIONEN	Einfach SCHWIERIGKEITSGRAD	150 kcal PRO PORTION
--------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------------------	--------------------------------

• ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

GRUNDZUTATEN

- 400 g Kokosjoghurt (ungesüßt)
- 1 Granatapfel (nur die Kerne, ca. 100 g)
- 30 g Pistazien (gehackt, ungesalzen)
- 1 TL Ahornsirup (optional, für mehr Süße)

ZUBEREITUNG

- 1** Granatapfel entkernen: Die Kerne vorsichtig aus dem Granatapfel lösen. Ein Trick: Halbiere den Granatapfel und klopf mit einem Löffel auf die Rückseite, um die Kerne zu lösen.
- 2** Joghurt anrichten: Kokosjoghurt gleichmäßig auf zwei Schalen verteilen.
- 3** Toppings hinzufügen: Die Granatapfelkerne und gehackten Pistazien über den Joghurt streuen.
- 4** Verfeinern (optional): Nach Geschmack mit etwas Ahornsirup beträufeln.
- 5** Servieren: Sofort genießen oder bis zum Verzehr kühl stellen.

MAKROS PRO PORTION

150 KALORIEN	3 g PROTEIN	12 g KOHLENHYDRATE	10 g FETT	3 g BALLASTSTOFFE
------------------------	-----------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------------



Rezept online
ansehen