



Delfin-Dessert

Zutaten:



150g
Naturjoghurt



50g
Frischkäse



50g
Heidelbeeren &
Erdbeeren



1 TL
Honig



2 EL
Haferflocken



1/2 Banane



1 Prise
Vanille



optional:
1 TL Zitronensaft





Delfin-Dessert

1. Joghurt und Frischkäse
in eine Schüssel geben
und glatt rühren



2. Honig und Vanille
hinzufügen und
nochmal gut
verrühren



3. Die Beeren waschen.
Einige Beeren zum
Verzieren beiseitelegen,
den Rest klein schneiden



4. Die Banane schälen
und in kleine Scheiben
schneiden



5. Eine Schicht Jogurtcreme
in die Becher geben, dann
Haferflocken, Beeren und
Bananenscheiben darauf
verteilen. Wiederholen,
bis der Becher voll ist.



6. Mit den restlichen
Beeren und ein paar
Haferflocken toppen
und sofort genießen
oder bis zum Verzehr
kühl stellen.

