



Griechischer Joghurt mit Honig und Walnüssen



(vgl. www.was-essen-bei-krebs.de)

Zutaten für 4 Personen:

800 g Joghurt 10 % Fett

160 g Walnüsse (ggf. fein gerieben, falls kauen oder schlucken schwierig ist)

4 EL Honig

Zubereitung:

1. Walnüsse in kleinere Stücke brechen oder hacken, ggf. reiben.
2. Joghurt in 4 Dessert-Schalen aufteilen.
3. Eine dünne Schicht flüssigen Honig (Honig im Wasserbad erwärmen, falls zu fest) darüber verteilen und die Nüsse darüber streuen – Fertig!

Tipp:

Probiert auch mal frische Früchte der Saison dazu. Falls ihr Walnüsse nicht mögt, dann probiert es mit anderen Nüssen, wie z.B. Haselnüssen oder Mandeln.



Projekt Gesund im Quartier

Anna-Marie Eichhorn
Telefon 0511 – 1226 1713
eichhorn@win-e-v.de

Quartierstreff Wiesenu

Freiligrathstr. 11, 30851 Langenhagen
Telefon 0511 8604 – 216
wiesenu@win-e-v.de
www.win-e-v.de