

Mango-Papaya Joghurt

Zutaten für 4 Gläser

450g	Papaya
1	Mango
250g	Heidelbeeren
500g	Naturjoghurt
100g	Quark
1	Zitrone
1 TL	Kakaopulver
Dekoration	
100g	Trauben
	Pfefferminze



Joghurt und Quark verrühren. Die Mango, Papaya schälen, entkernen und jeweils die Hälfte der beiden Früchte in kleine Würfel schneiden. Den Rest grob würfeln und mit dem Saft einer halben Zitrone in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zu einer Fruchtsauce pürieren. Anschliessend die gewürfelten Früchte unter die Sauce rühren.

Die Joghurt-Quark-Masse, Mango-Papaya-Püree und die Heidelbeeren abwechselnd und schichtweise in die Gläser füllen und nach Belieben dekorieren.

Frisch servieren oder für einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

Tipp:

Mit zerhackten Amaretti, Butterguetzli oder Crumbles zusätzliche Schichten machen. Crumbles, Sesamkernen, gehackten Mandeln oder Haferflocken in einer Tefal Bratpfanne anrösten. Anstelle von Naturjoghurt eignet sich auch Bifidus, Quark oder Sauerrahm.

Erhältlich bei Knack Frisch AG:

Papaya, Mango, Heidelbeeren, Naturjoghurt, Quark, Zitrone, Trauben, Pfefferminze

Knack Frisch AG wünscht än Guätä!