Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

22.09.2026

Vanillejoghurt mit frischen Beeren

Cremiger Naturjoghurt mit echter Vanille trifft auf saftige Erdbeeren, Heidelbeeren und Johannisbeeren. Ideal als schnelles Dessert, Frühstück oder leichter Snack!



Und so gelingt‘s …

- Beeren waschen und gut abtropfen lassen
- Joghurt in eine Schüssel geben und bei Bedarf eine Packung Vanillezucker unterrühren
- Das Vanillemark aus der Schote kratzen und in dem Joghurt verrühren
- Joghurt abwechselnd mit Beeren in die Gläser schichten
- Mit einem Blatt frische Minze garnieren

Zutaten **für 4 Portionen**

- 800 g frische Beeren (Johannisbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren usw.)
- 1 Stk Vanilleschote
- 1 Packung Vanillezucker (bei Bedarf)
- 500 g Naturjoghurt
- nach Belieben frische Minze

Sie möchten mehr Rezepte entdecken oder haben mehr Fragen?