

Rezept

Low-Carb-Joghurt mit Roter Bete und Knusperkernen

Ein Rezept von Low-Carb-Joghurt mit Roter Bete und Knusperkernen, am 18.07.2024

Zutaten

Für den Joghurt:

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1 Rote Bete (ca. 120 g) | 1 Apfel (ca.. 150 g) |
| 1 TL Zitronensaft | 1/3 Vanilleschote |
| 200 g ungesüßter Sojaghurt mit Kokos | |

Für die Knusperkerne:

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| 2 EL Sonnenblumenkerne | 2 EL gehackte Mandeln |
| 1 TL Honig | 1/2 TL Butter |
| 1 EL Kokosraspel | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 25 g F, 12 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Die Rote Bete schälen, putzen und in kleine Stücke schneiden (dabei am besten Einmalhandschuhe verwenden, da Rote Bete stark abfärbt). Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel klein schneiden und gleich mit der Roten Bete und dem Zitronensaft vermischen.
2. Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und mit 1-2 EL Sojaghurt und der Apfelmischung in einem Hochleistungsmixer oder im Blitzhacker fein pürieren. Anschließend das übrige Sojaghurt unterrühren und in zwei Schraubgläser füllen. Bis zum Transport kühl stellen.
3. Für die Knusperkerne die Sonnenblumenkerne und die Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht zu bräunen beginnen. Dann Honig und Butter zugeben, aufschäumen lassen, durchschwenken und die Kokosraspel hinzufügen. Gut verrühren und zum Abkühlen auf einen Teller geben. Anschließend in ein kleines Schraubglas oder eine Dose füllen und vor dem Essen über den Joghurt streuen.