

Erdbeer-Minze-Schichtspeise

Portion: 110kcal, Fett: 4g, Eiweiß: 5g, Kohlenhydrate: 12g

Zutaten für 6 Personen

500g Erdbeeren
3 EL Gelierzucker (1:2)
2 EL Zitronensaft
8 Blättchen Pfefferminze
300g Joghurt
150g Joghurt-Frischkäse
2 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung

1. Erdbeeren in Spalten schneiden. 200g Erdbeeren pürieren, mit Gelierzucker und Zitronensaft mischen und unter rühren aufkochen, 1 Minute kochen, abkühlen lassen und dabei mehrfach umrühren. Pfefferminzblätter fein hacken, mit den übrigen Erdbeeren unter das Erdbeerpüree mischen.
2. Joghurt, Frischkäse und Vanillezucker verrühren. Abwechselnd mit dem Erdbeerkompott in mehreren Schichten in 6 Gläser füllen, 1 Stunde kalt stellen.