



Griechischer Joghurt mit Honig und Walnüssen

Gesundheitliche Vorteile:

- **Griechischer Joghurt** ist reich an Eiweiß und Probiotika, die die Darmgesundheit unterstützen.
- **Honig** wirkt entzündungshemmend und liefert eine natürliche Süße.
- **Walnüsse** enthalten Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien, die ebenfalls entzündungshemmend wirken.
- **Zimt** hat antientzündliche und antioxidative Eigenschaften.

Ein schnelles, leckeres Dessert, an dem man sich ohne schlechtes Gewissen bedienen kann 😊



Griechischer Joghurt mit Honig und Walnüssen

Zutaten (4 Portionen)

- 400 g griechischer Joghurt
- 4 EL Honig
- 50 g Walnüsse, gehackt
- 1 TL Zimt
- Frische Früchte nach Wahl (z.B. Beeren, Feigen, Äpfel)

Zubereitung

Schritt 1

- Den griechischen Joghurt gleichmäßig auf vier Schüsseln oder Gläser verteilen.

Schritt 2

- Den Honig gleichmäßig über den Joghurt träufeln.
- Die grob gehackten Walnüsse darüber streuen.

Schritt 3

- Den Zimt gleichmäßig über die Walnüsse streuen.
- Frische Früchte nach Wahl hinzufügen, um dem Dessert eine zusätzliche fruchtige Note zu verleihen.

Nährwerte pro Portion: 266 kcal, 22 g Kohlenhydrate, 11 g Protein, 17 g Fett