



Kohlenhydratarmer Wassermelonen-Joghurt

Eine aus Wassermelone und frischer Minze gemixte Creme wird durch das Fibriya-Dessertpulver samtig und anschließend mit Naturjoghurt ins Glas gegeben. Dieses fruchtige Dessert im Glas ist ohne Kochen in wenigen Minuten zubereitet.

Menge: 1 Portion

49,4
kcal

5,4 g verwertbare Kohlenhydrate

0,6 g Ballaststoffe

2,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 150 g Wassermelone
- 3–4 Blätter frische Minze
- 1 Esslöffel Fibriya Zero Dessertpulver Mango (kann auch durch jedes andere Dessertpulver mit Fruchtgeschmack oder Fibriya-Geleepulver ersetzt werden)
- 150 g Naturjoghurt

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Wassermelone zusammen mit den Minzblättern vollständig glatt pürieren. Wenn die Melone viele Kerne hatte, empfiehlt es sich, den fertigen Saft durch ein feines Sieb zu gießen.
2. Das Fibriya-Dessertpulver in eine trockene Schüssel geben. Unter ständigem, schnellem Rühren, zum Beispiel mit einem Handrührbesen, den Melonensaft langsam dazugießen und alles klumpenfrei verrühren. Dank der wasserlöslichen Ballaststoffe verleiht das Fibriya-Dessertpulver dem Melonensaft ohne Kochen und in wenigen Minuten eine cremige Konsistenz.
3. Die Melonencreme in ein Servierglas gießen.
4. Den Naturjoghurt vorsichtig in die Mitte des Glases löffeln. Die Oberfläche mit einem kleineren Stück frischer Wassermelone und einem Minzblatt garnieren.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	49,4 kcal	160,5 kcal
Energie	207,1 kJ	673,1 kJ
Fett	1,8 g	5,9 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g	3,5 g
Kohlenhydrate	5,6 g	18,1 g
– davon Zucker	5,4 g	17,7 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,1 g	0,4 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	5,4 g	17,7 g
Ballaststoffe	0,6 g	2,1 g
Eiweiß	2,2 g	7,0 g
Salz	0,1 g	0,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)