



# Joghurt-Parfait mit Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 460 kcal	Fett: 27 g
Eiweiß: 17 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 4 g
Kohlenhydrate: 42 g	

**Zubereitungszeit:**  
10 Minuten

## Zubereitung:

1. Die Hälfte des griechischen Joghurts als Boden in ein Einmachglas schichten. Füge eine Schicht aus frischem Obst, Granola und kalifornischen Walnüssen auf dem Joghurt hinzu.
2. Wiederhole die Schichten, bis das Glas voll ist. Mit weiteren Nüssen als Topping garnieren.

## Zutaten für 1 Portionen :

- 80 g frisches Obst (wir haben Mango, Orange und Kiwi verwendet)
- 240 g griechischer Joghurt
- 20 g Müsli
- 30 g kalifornische Walnüsse (geröstet)
- 1 EL Honig