



Nektarinen-Joghurt-Dessert mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

| | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| Energie: 648 kcal/ 2713 kJ | Fett: 47 g |
| Eiweiß: 14 g | Davon gesättigte Fettsäuren: 15 g |
| Kohlenhydrate: 41 g | ungesättigte Fettsäuren: 32 g |

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten + 1 Stunde zum Marinieren

Zubereitung:

1. Die Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und würfeln.
2. Die Nektarinen mit Sherry, Zucker, Rosinen und Walnüssen mischen und für 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Den Joghurt mit dem Sherry-Zucker-Saft der Nektarinen mischen, und die Nektarinen-stückchen mit den gehackten Walnüssen mischen. Vier hohe Becher abwechselnd mit Joghurt und der Fruchtmischung befüllen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 4 Nektarinen
- 100 ml Sherry
- 4 EL Zucker
- 50 g Rosinen
- 150 g kalifornische Walnüsse, grob gehackt
- 4 Becher griechischer Joghurt (à 200 g)