

## Ab 2. Umstellungswoche – vormittags/nachmittags

Zutaten (1 Portion):	je 40 g	weiße und blaue Trauben
	½	Apfel
	1 TL	Zitronensaft
	100 g	Magerjoghurt
	1 TL	Apfelsaft
		etwas Zimt
	1 TL	geröstete Mandelblättchen

*Trauben waschen und halbieren. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft mischen. Joghurt mit Apfelsaft und Zimt glatt rühren. Den Apfel-Zimt-Joghurt darüber geben und mit Mandelblättchen garnieren.*



Pro Portion:      173 kcal      3,2 g Fett      2,3 BE