

Joghurtos gyümölcskrém szőlővel (mikróban)



Hozzávalók

2-2 közepes alma illetve körte, 3 dl száraz fehérbor, 2 evőkanál méz, 4 dl sűrű natúr joghurt (görög joghurt)

a tetejére:

20 dkg piros szőlő

1. A meghámozott gyümölcsök magházát kivajjuk, húsukat pedig kockákra vágjuk. A borral együtt egy kb. 1,5 literes mikrózható tálba tesszük és lefedve, 850 wattal 3,5 percig főzzük, amíg felforr.
2. Ekkor megkevergetjük és lefedve, 430 wattal 5 percig főzzük. 5 perc pihentetés után villával alaposan összetörjük, esetleg turmixoljuk.
3. Ha kihűlt, mézzel édesítjük, a joghurtot is belekeverjük. A gyümölcskrémet tálba tesszük és a szőlőt rászórjuk.

Jó tanács

- Ízlés szerint kicsi reszelt narancs- vagy citromhéjjal, őrölt fahéjjal és reszelt gyömbérrel is ízesíthetjük a krémet.

Elkészítési idő: 20 perc + 5 perc pihentetés

Egy adag: 234 kcal • fehérje: 4,2 gramm • zsír: 4,3 gramm • szénhidrát: 36,9 gramm • rost: 2,6 gramm • koleszterin: 11 milligramm