



# Frucht- Bowl



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM  
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

## ZUTATEN für 2 Personen:

---

- » 2 Hände voll Obst (frisch oder TK), z. B. Beerenmischung
- » 8 EL Naturjoghurt
- » 4 TL gehackte Nüsse, z. B. Walnüsse
- » 2 TL Leinsamen
- » 4 Hände voll frisches Obst, z. B. Äpfel

### TIPPS:

- » Das Rezept kann allein mit Zutaten aus dem Lebensmittelvorrat zubereitet werden.
- » Verwenden Sie möglichst regionale Produkte und variieren Sie das Obst je nach Saison.

## ZUBEREITUNG & AUFWAND

---



- » Das Obst mit dem Naturjoghurt pürieren, bis eine glatte Masse entsteht. Die Obst-Joghurt-Masse auf zwei Schüsseln (Bowls) verteilen.
- » Darauf in dekorativen Streifen jeweils die Nüsse und Leinsamen streuen.
- » Das frische Obst waschen und in Scheiben oder Stücke schneiden und ebenfalls in den Bowls auf dem Joghurt anrichten.
- » Die Frucht-Bowl eignet sich auch gut zum Mitnehmen: die Zutaten in ein Schraubglas schichten und bis zum Verzehr im Kühlschrank lagern.