



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Zitronen-Joghurtcreme mit Himbeeren und Honigmandeln

- GEFRO Honig Wald & Blüte
- 250 g Joghurt, 10% Fett
- 250 g Magerquark
- 1 EL Bio-Zitronensaft und Schale
- 4 EL Zucker
- 100 g Mandeln, gehackt
- 300 g Himbeeren
- 2 EL Schokoladenraspel

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Zitronen-Joghurtcreme mit Himbeeren und Honigmandeln

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 15 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

19,9 g Fett	27 g Kohlenhydrate	16,5 g Eiweiß	9,2 g Ballaststoffe	376 kcal
-------------	--------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

**Zitronen-Joghurtcreme mit Himbeeren und Honigmandeln:** 250 g Joghurt (10% Fett) mit 250 g Magerquark, der abgeriebenen Zitronenschale und 2 EL Zucker verrühren.

100 g gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. In eine Schüssel geben und mit 2 EL **GEFRO Honig Wald und Blüte** vermischen.

200 g Himbeeren mit 2 EL Zucker, 1 EL Saft von 1 BIO-Zitrone und der Zitronenschale vermischen. Mit dem Mixstab fein pürieren. Das Himbeerpüree in Gläser füllen und die Joghurtcreme darüber geben.

Die übrigen Himbeeren darauf verteilen und mit den Honigmandeln sowie den Schokoladenraspel bestreuen.