

Joghurt-Polenta mit Erdbeeren

Zutaten

(4 Personen)

150 ml	Sahne
300 ml	Wasser
120 g	Polentagries
2 EL	Mandeln
2 EL	Zucker
300 g	Naturjoghurt (1,5 % Fett)
200 g	Erdbeeren
	Vanille



Zubereitung:

Die Sahne und das Wasser zusammen mit dem Polentagrieß unter Rühren zum Kochen bringen. Mandeln, Zucker, Vanille und Joghurt unterziehen und bei kleiner Hitze ca. 5 Min quellen lassen, dabei immer wieder umrühren.

Die Erdbeeren putzen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Joghurt-Polenta auf 4 Schälchen verteilen und mit dem Erdbeerpüree übergießen.

Nährwertangaben pro Portion:

Kalium:	298 mg = 15 %
Phosphat:	152 mg = 13 %
Energie:	322 kcal.
Eiweiß:	7 g
Fett:	16 g
KH:	36 g / 3 BE