

Joghurt mit Knusperhirse, Bananen und Erdbeeren

Zubereitungszeit

15 Minuten + auskühlen lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 200 kcal

Eiweiss: 9 g

Fett: 5 g

Kohlenhydrate: 27 g

Tipps zu diesem Rezept

- [Gerührtes Joghurt nature](#)

Zutaten für 5 Portionen

2 EL	Hirse
0.5 TL	Sonnenblumenöl
1 EL	Zucker
2	Bananen
250 g	Erdbeeren
5 dl	gerührtes Joghurt



Zubereitung

1. Hirse im Öl hellbraun rösten. Pfanne vom Herd ziehen. Zucker darüberstreuen und alles gut mischen. Auf ein Backpapier geben und auskühlen lassen. Hirse mit den Fingern fein zerbröseln.
2. Bananen und Erdbeeren in Scheiben schneiden. Joghurt dazugeben, Knusperhirse darüberstreuen.