

# Jog süß-sauer

Vorbereitung: 8 Min.  
Portionen: 2 bis 3  
Proteingehalt: 53 g



## Du benötigst:

- ✓ 250 g Joghurt (fettarm, neutral)
- ✓ 250 g Sojagurt (fettarm, neutral)
- ✓ 1 Handvoll Himbeeren
- ✓ 1 Handvoll Brombeeren
- ✓ 1 Handvoll Zwetschken
- ✓ 1 Handvoll Physalis
- ✓ 1 Nektarine
- ✓ 1 Handvoll Trauben
- ✓ Schüssel (groß)
- ✓ Eventuell Sukrin

## Zubereitung in 4 einfachen Schritten

1. Joghurt und Sojagurt (Soja-Joghurt) in eine große Schüssel geben
2. Himbeeren, Brombeeren, Physalis, Trauben waschen + in die Schüssel geben
3. Zwetschken, Nektarine waschen, entkernen, schneiden + in Schüssel geben
4. Eventuell noch mit Sukrin bestreuen und servieren

## Vplatten-Tipp

- Wenn du mehr Protein magst, füge auch Proteinpulver (Vanille, Banane) hinzu
- Auch mit verschiedenen Nüssen Flohsamen und Haferflocken ein Genuss!

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

