

Safran-Joghurt



Zutaten für 2 Personen

600 Gramm Joghurt 10% Fett
5 Esslöffel Rohrzucker
0.5 Teelöffel Safranfäden
0.5 Teelöffel Kardamom
2 Esslöffel Milch
2 Esslöffel Mandelblättchen

Zubereitung

- 1** Die Milch erwärmen und den Safran darin vollständig auflösen. Dann den Rohrzucker dazu geben und unter Rührem auflösen.
- 2** Die Mischung zusammen mit dem Kardamom unter den Joghurt heben. Ein Joghurt mit 10 Prozent Fett ist sehr wichtig, da der Joghurt sonst zu flüssig ist. Die Masse auf zwei Schälchen verteilen und drei Stunden in den Kühlschrank stellen.
- 3** Die Mandelblättchen in der Pfanne rösten, abkühlen lassen und über den Nachtisch streuen.

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht
Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Nährwerte pro 100 g:

kj(kcal)	766 (183)
Eiweiß	3,7 g
Kohlenhydrate	18,9 g
Fett	10,5 g

Quelle. www.kochbar.de