

## Joghurt mit Pistazien Aprikosen und Honig

Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Aprikosen
1	Zitrone, unbehandelt
4 EL	Honig
500 g	Weihenstephan Rahmjoghurt 10 % Fett
60 g	Pistazienkerne

Zubereitung

1. Aprikosen grob halbieren oder vierteln.
2. 1 TL Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen und mit dem Honig verrühren, die Aprikosen untermischen.
3. Marinierte Aprikosen mit Weihenstephan Rahmjoghurt mild 10 % vermengen. Pistazien grob hacken und darüber streuen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Niveau: einfach

## 0,1% Joghurt

### Joghurt-Avocado-Dressing mit Dill und Zitrone

Zutaten:

1 Avocado  
3 EL Zitronensaft  
1/ Bund Dill  
1 Knoblauchzehe  
500g Frischer Joghurt mild 0,1%  
Cayennepfeffer  
Salz

Zubereitung:

- 1 Avocado halbieren, entkernen, aus der Schale lösen, fein würfeln und mit Zitronensaft vermengen.
  - 2 Dill hacken, Knoblauch fein reiben. Beides mit der Avocado und dem Zitronensaft unter den Joghurt rühren.
  - 3 Mit Cayennepfeffer und Salz pikant abschmecken.
- 

## 3,5% Joghurt

### Pikanter Mango-Curry-Dipp

Zutaten:

1 Mango  
5 Zweige Minze  
500g Frischer Joghurt mild 3,5%  
2-3 TL Currypulver  
2EL Zitronensaft  
Salz

Zubereitung:

- 1 Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Minze in Streifen schneiden.
- 2 Joghurt mit Curry und Zitronensaft verrühren, Mango, Minze unterheben und mit Salz abschmecken.

## **10% Rahmjoghurt:**

### Joghurt mit Walnüssen und Feigen

Zubereitung:

100ml Ahornsirup und Saft von 1 Zitrone in einer Pfanne etwa auf die Hälfte reduzieren. In der Zwischenzeit 200g getrocknete Feigen würfeln.

150g Walnüsse grob hacken und mit den Feigen im Sirup schwenken. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen.

500g Rahmjoghurt in Schälchen geben. Nüsse und Feigen darüber verteilen.

---

### Joghurt mit Pistazien Aprikosen und Honig

Zubereitung:

500g Aprikosen halbieren und entsteinen.

Von der Zitrone 1 TL Schale abreiben, den Saft auspressen und mit 4 EL Honig in einer Pfanne etwas reduzieren lassen, dann die Aprikosen darin kurz darin schwenken, abkühlen lassen.

60g Pistazien grob hacken. Aprikosen mit 500g Rahmjoghurt vermengen. Pistazien darüber streuen.

## **0,1% Joghurt**

### Joghurt-Avocado-Dressing mit Dill und Zitrone

1 Avocado halbieren, entkernen, aus der Schale lösen, klein würfeln und mit 3 EL Zitronensaft vermengen.

1/2 Bund Dill hacken, 1 Knoblauchzehe fein hacken, beides mit Avocado und Zitronensaft unter 500g Joghurt rühren.

Mit Cayennepfeffer und Salz pikant abschmecken.

---

## **3,5% Joghurt**

### Pikanter Mango-Curry-Dipp

Zubereitung:

1 Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und fein würfeln. Blätter von 4 Minzzweigen in Streifen schneiden.

500g Frischer Joghurt mild 3,5% mit 2-3 EL Curry und Zitronensaft verrühren, Mango und Minze unterheben, mit Salz abschmecken.