

Tropical Papaya Boat mit Joghurt, Beeren und Nüssen

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



- 2 -

Papayahälften mit Joghurt füllen. Mit Beeren, Kiwi, Mandelstiften und Pistazien belegen. Knusperflakes, Chia-Samen und Sesam darüber verteilen.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Papaya
- 200 g Waldbeerjoghurt
- 1 Kiwi
- 30 g Himbeeren
- 30 g Blaubeeren
- 2 Esslöffel Mandelstifte
- 1 Esslöffel Sesam
- 1 Esslöffel gehackte Pistazien
- 1 Esslöffel Knusperflakes
- 30 g Brombeeren
- 1 Esslöffel Chia-Samen

Diese gefüllte Papaya ist fast zu schön, um mit dem Löffel rein zu gehen. Aber traue dich! Nicht nur, dass die Kombination frisch, fruchtig und nussig schmeckt, sie ist auch noch unglaublich gesund! Also, nicht zurückhalten und Löffel versenken!

- 1 -

Papaya aufschneiden, Kerne und etwas von dem Fruchtfleisch entfernen. Kiwi schälen und in Scheiben schneiden.