

# Karotten - Jog

Vorbereitung: 5 Min.  
Portionen: 1 bis 2  
Proteingehalt: 25 g



## Du benötigst:

- ✓ 200 g Joghurt (neutral)
- ✓ 200 g Sauerrahm
- ✓ 3 Karotten
- ✓ 2 Äpfel
- ✓ 5 g Ingwer
- ✓ 1 Schuss Olivenöl
- ✓ Standmixer
- ✓ Eventuell Zimtgewürzt (zur Dekoration)

## Zubereitung in 5 einfachen Schritten

1. Joghurt und Sauerrahm in den Standmixer füllen
2. Karotten, Ingwer, Äpfel schälen, schneiden und in den Mixer geben
3. 1 Schuss Olivenöl in den Standmixer dazugeben
4. Die gesamte Masse für 1 Minute gut durchmischen
5. In ein tiefes Glas herausleeren, ev. mit Zimtgewürz dekorieren und genießen

## Vplatten-Tipp

- Anstatt Ingwer kannst du auch Zimtgewürz in die Masse hinzufügen
- Anstatt Sauerrahm kannst du auch Magerquark (Topfen) verwenden
- Wenn du diesen Karotten-Jog süßer magst, dann füge 1 EL Sukrin / Honig hinzu

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

