

Toasties mit Cranberry-Blaubeer-Konfitüre

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten



Foto: Ingrid von Hoff

Zutaten für 5 Toasties:

80 g getrocknete Cranberries
150 g Blaubeeren (frisch oder tiefgekühlt)
½ Vanilleschote
½ - 1 TL Honig (nach Geschmack)
5 Toasties
70 g Lätta mit Skyr

Zubereitung:

1. Cranberries mit heißen Wasser übergießen und 5 Minuten einweichen. Blaubeeren waschen. Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Cranberries, Blaubeeren und Vanillemark pürieren. Mit Honig abschmecken.
2. Toasties toasten, mit Lätta und Cranberry-Blaubeer-Konfitüre bestreichen.

Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 249 kcal/1041 kJ, Fett: 7,2 g, davon gesättigte Fettsäuren: 3 g, Kohlenhydrate: 39 g, davon Zucker: 16 g, Ballaststoffe: 3 g, Eiweiß: 4,6 g, Salz: 0,83 g