



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés:



**Répási Eszter**



## PISZTÁCIÁS ŐSZIBARACKLASSI

Ezzel a nyári desszerttel könnyen befejezhetjük az étkezést. A sárgahúsú őszibarackban sok a karotin típusú antioxidáns (a fehérhúsúban sokkal kevesebb van), a joghurt pedig kalciumot és a bélflóra számára hasznos anyagokat tartalmaz. A pisztácia ízletessé és ropogóssá teszi az egészet.

### HOZZÁVALÓK

3 sárgahúsú  
őszibarack

20 hántott, sózatlan  
pisztácia  
1 citrom

3 joghurt  
2 agavészirup (vagy  
méz)

Gluténmentes  
Laktózt tartalmaz  
Tojásmentes

### ALLERGÉNEK

- 1 Turmixgéppel porítsa a pisztáciát. Tegyen félre egy kisebb mennyiséget (a díszítéshez).
- 2 Hámozza meg az őszibarackot, és vágja darabokra.
- 3 Nyomja ki a fél citromot.
- 4 Tegyen félre néhány őszibarackdarabot a díszítéshez, a többit pedig turmixolja a jogurttal, az agavésziruppal, a citromlével és a pisztáciával.
- 5 Tegye ki négy pohárba, és tartsa hidegen.
- 6 Felszolgáláskor tegye az őszibarackdarabokat és a pisztáciaport a készítményekre.



**Töltse le további receptjeinket  
az [auchan.hu/receptek](https://auchan.hu/receptek) oldalról!**

