



mediterrane Ofenfeigen mit Honig & Nüssen auf Joghurt

Passend für Mahlzeiten

Snacks

Nährwertangaben

pro Portion

346,8 kcal

Energie

19,3 g

Fett

7 g

GFS

36,1 g

Kohlenhydrate

35,8 g

Zucker

6,5 g

Protein

0,1 g

Salz

Zutaten

für **4 Portionen** (1 Portion = 237,5 g)

400 g Joghurt Oberbegriff 10% Fett

400 g Feige

100 g Honig

50 g Walnüsse

Zubereitung

👉 Für 4 Personen – ein warmes, süßes Dessert oder besonderer Snack
 Zutaten 400 g griechischer Joghurt 4 reife Feigen 3–4 EL hochwertiger Honig 50 g Nüsse (z. B. Walnüsse oder Mandeln) 1 TL Zimt (optional) frische Minze zum Garnieren
 Zubereitung: Ofen vorheizen Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Feigen vorbereiten Feigen waschen, trocken tupfen und oben kreuzweise einschneiden (nicht ganz durchschneiden!). Auf ein kleines Backblech oder in eine feuerfeste Form setzen. Honig & Nüsse Nüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne leicht anrösten. Danach mit 2 EL Honig vermengen und in die eingeschnittenen Feigen füllen. Ab in den Ofen Die gefüllten Feigen 10–12 Minuten im Ofen backen, bis sie weich werden und der Honig leicht karamellisiert. Anrichten Den griechischen Joghurt auf 4 Schälchen verteilen. Je eine warme Feige daraufsetzen, mit etwas zusätzlichem Honig beträufeln und nach Belieben mit Zimt bestäuben. Mit frischer Minze dekorieren und sofort warm servieren. ✨ Ergebnis: Cremiger Joghurt trifft warme, karamellierte Feigen, knackige Nüsse & süßen Honig – ein Dessert, das leicht, mediterran und trotzdem richtig festlich wirkt.