

FRÜCHTE JOGHURT

Zutaten

- 4EL Haferflocken
- 150g Joghurt
- 40g Walnusskerne
- 100g Erdbeeren (frisch/gefroren)
- 50g Blaubeeren (frisch/gefroren)
- Früchte als Topping - Banane, Kiwi, Apfel etc...

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Glas verrühren und genießen. Alternativ auch über Nacht ziehen lassen. Nach Wunsch auch Proteinpulver, Kakao oder Zimt auch reinmischen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten