

Verdauungsförderndes Frühstück

Zutaten

100 g	Erdbeeren (alternativ andere Beeren)
150 g	Naturjoghurt (1,5 % Fett)
4 EL	Dinkelflocken oder Haferflocken
2 EL	Geschroteter Leinsamen oder andere Samen/Nüsse/Kerne

Zubereitung:

1. Joghurt mit den Flocken vermengen.
2. Obst waschen und putzen. In mundgerechte Stücke schneiden.
3. Joghurt mit Beeren, Dinkelflocken und Leinsamen anrichten.

Guten Appetit!