

Joghurt oder Skyr mit Müsli und Beeren

Zutaten (für 1 Personen):

- 100 g Erdbeeren
- alternativ: Himbeeren oder andere Beeren
- 5 Walnüsse
- 250 g (1,5%) Naturjoghurt
- alternativ:100 g Skyr
- 2 EL Haferflocken
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Leinöl

Beeren waschen und putzen - tiefgekühlte Beeren auftauen lassen, am besten über Nacht im Kühlschrank. Große Beeren in mundgerechte Stücke schneiden. Walnüsse knacken und Schalen entfernen. Walnusshälften grob hacken.

Joghurt oder Skyr in einem Schälchen glatt rühren und die Zutaten untermischen oder darübergerben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen