

# 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 darübergeben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 27.01.2025

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)