

Skyr-Frühstück mit Beeren und Nüssen

Zutaten (für 1 Personen):

- 50 g Heidelbeeren
- 50 g Himbeeren
- 250 g Skyr
- 2 EL Dinkelflocken
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Walnusskerne
- 1 EL Cashewkerne
- 1 EL Kokosflocken
- 1 TL Honig

Himbeeren und Heidelbeeren vorsichtig waschen und trocken tupfen. Skyr in eine Frühstücksschale geben und Beeren, Dinkelflocken, Leinsamen, Nüsse und Kokosflocken hinzufügen. Nach Belieben Honig über das Skyr-Frühstück verteilen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Christian Maaß

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