

# Ballaststoff-Frühstück mit Joghurt

## Zutaten (für 1 Personen):

- 100 g Erdbeeren
- alternativ: andere Beeren
- 1 Möhre
- 100 g Salatgurke
- 4 Kirschtomaten
- 150 g (1,5 % Fett) Naturjoghurt
- 4 EL Dinkelflocken
- 2 EL geschroteter Leinsamen

Obst und Gemüse waschen und putzen. In mundgerechte Stücke schneiden. Joghurt mit Beeren, Dinkelflocken und Leinsamen anrichten, die Rohkost dazu essen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin:

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