

Haferflocken-Bowl

mit frischen Früchten

Zutaten:

40 g Haferflocken
100 ml Milch 1,5 %
3 EL Naturjoghurt
150 g Früchte nach Wahl
1TL gehackte Mandeln

Zubereitung:

Haferflocken mit Milch und Joghurt verrühren.
Früchte waschen und klein schneiden.
Alle Zutaten in einer Schale vermengen oder in kleinen Gläsern schichten und mit gehackten Mandeln bestreuen.



Nährstoff-Check und Tipps:



Anstelle von Joghurt kann man auch Quark oder Milch verwenden.



Auch Kokosraspeln liefern schnelle Energie und sind eine gute Geschmacksvariante.



Für heiße Tage: Tiefkühlfrüchte verwenden.



Grobe (Vollkorn-) Haferflocken enthalten mehr Ballaststoffe und halten länger satt.