GESUNDES FRÜHSTÜCK – Joghurt mit Früchten

geschrieben von Karin Knorr | 27. März 2012



Es gibt viele unter euch, die bewusst auf Zucker und andere Naschereien verzichten. Auch in einer basischen Ernährung umgeht man Nahrungsmittel, in denen viel Zucker enthalten ist. Hierzu gehören unter anderem viele Joghurtsorten. Heute bekommt ihr von mir Tipps, wie ihr euren Joghurt selbst anrühren könnt. Er schmeckt und der Darm wird es uns danken.

***Zutaten für 2 Personen*:**

250 g Naturjoghurt 3,8 %
Obst nach Wahl
2 EL Leinsamen
1 EL Haferflocken
Nüsse nach Wahl

Zubereitung:

Zuerst verteilt man die Joghurt auf zwei Gläser oder Schälchen. Schneidet das Obst in kleine Stücke und gibt je die Hälfte in jedes Glas/Schale. Als nächstes gebt Ihr die Nüsse, den Leinsamen zu dem Joghurt. Mit einem Löffel Walnussöl könnt ihr den Joghurt abrunden.

Tipp: Solltet ihr zu Allergien neigen, könnt ihr Früchte und Nüsse/ Samen oder Öle variieren. Hier eignen sich alle Trockenfrüchte oder frische Früchte, wie Erdbeeren, Himbeeren, Bananen… Schaut einfach, was euch schmeckt.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Quark & Kartoffeln

Ich wünsche euch viel Freude, meine Ideen in euren Speiseplan zu integrieren

eure Karin Knorr