



FRÜHSTÜCKSBOWL

Ein Rezept für jemanden, der gerne Süß frühstückt, aber aus seine Ernährung achten möchte.

 15 Minuten

 15 Minuten

 1 Portion

ZUTATEN

- 200 Gramm joghurt griechisches Erzeugniss 2 %
- 20 Gramm haferflocken
- 3 Gramm chiasamen
- 50 Gramm erdbeere
- 50 Gramm heidelbeere
- 50 Gramm apfel
- 1 Portion honig (20 g)

ZUBEREITUNG

- 1° Joghurt mit Haferflocken und Chiasamen in eine Schüssel geben.
- 2° Erdbeeren und Apfel klein schneiden.
- 3° Erdbeeren, Apfel und Heidelbeeren in die Schüssel geben.
- 4° mit Honig toppen und genießen.

NÄHRWERTINFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (393 g)	% DRI
ENERGIE	80 kcal	316 kcal	16 %
EIWEISS	4 g	15 g	30 %
KOHLLENHYDRATE	12 g	47 g	18 %
ZUCKER	9 g	34 g	38 %
FETT	2 g	7 g	10 %
FETTSÄUREN, GESÄTTIGT, INSGESAMT	1 g	3 g	15 %
BALLASTSTOFFE	2 g	8 g	33 %
NATRIUM	0 mg	1 mg	0 %