

Gesundes Frühstück

Zutaten

Joghurt/Vanillejoghurt

Mischung aus Chia- und Leinsamen (Rezept Smoothis)

Knuspermüsli

Rote Grütze

Zubereitung

Jetzt könnt ihr Euch ein leckeres Frühstück oder auch eine Zwischenmalzeit zubereiten.

Wir haben gemeinsam Knuspermüsli und Rote Grütze hergestellt.

Ich nehme zuerst den Joghurt in eine MüsliSchale, darauf nehme ich 2-3 Teelöffel Chia- und Leinsamen und verrühre es.

Jetzt gebe ich etwas Rote Grütze drauf und zum Schluss etwas Knuspermüsli.



Guten Appetit