Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Schicht-Joghurt für die Arbeit (5 Zutaten)

Zubereitungszeit: 10 min **Gesamtzeit:** 10 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 1

Kalorien p.P.: 350 kcal

Zutaten

200 g guter Joghurt aus Weidemilch am besten in Demeter-Qualität (alternativ: Kokos- oder Mandeljoghurt)

50 g Beeren oder Obst (z.B. Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren)

50 g Müsli (zuckerfrei)

1 Teelöffel Honig (alternativ: Agavensirup oder Ahornsirup)

1 Messerspitze Vanille oder 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt

alternativ frische Minzblätter als Topping

Zubereitung

1. In einer Schüssel den Joghurt, Vanille und Honig (alternativ Agavensirup oder Ahornsirup) verrühren.

2. Die Beeren waschen und in eine separate Schüssel geben (alternativ können die Beeren auch püriert werden).

3. Das Müsli in eine kleine Schüssel geben.

4. In ein Einmachglas mit Schraubverschluss (oder ähnliches) eine Schicht Joghurt streichen, anschließend eine Schicht Müsli und einer Schicht Beeren legen.

5. Alternativ können die Schichten wiederholt werden, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

6. Mit Minze und Beeren garnieren.

Fazit

Zusammenfassend ist ein gesundes Frühstück wichtig, um Deinem Körper die notwendigen Nährstoffe und Energie für einen produktiven Tag zu geben. Es kann dazu beitragen, die geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern, den Stoffwechsel anzukurbeln, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, das Körpergewicht zu

kontrollieren und die Nährstoffaufnahme zu verbessern.

Dieses leckere Rezept bietet Dir einen gesunden und leckeren Start in den Tag. Worauf wartest Du also noch?

Erzähl uns gern in den Kommentaren wie Dir dieses Rezept geschmeckt hat oder Du einen Geheimtipp hast, den Du uns verraten möchtest. Wir wünschen Dir guten Appetit.

Hast Du andere Rezeptwünsche? Lass es uns gern in den Kommentaren wissen. Wir freuen uns über den Austausch mit Dir.