



Dauer: Schnell

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Frühstück

Saison: Ganzjährig

Für: 1 Personen

Verfasst von: Marion Riepler

Zutaten

40 G Haferflocken

100 ML Milch

1 EL geschrotete Leinsamen

1 EL Mohn

1 EL Zitronensaft

2 EL Apfelsaft

3 EL Joghurt

Obst der Saison

Zubereitung

1. Alle Zutaten vermischen, über Nacht in den Kühlschrank stellen und nach Belieben mit Obst der Saison garnieren.

Ideal wenn es morgens schnell gehen muss oder in einem Einmachglas verpackt als Frühstück to go.