



© Salzburger Agrar Marketing/Marion Riepler

**Dauer:** Schnell

**Kategorie:** Isst-Gut-Rezept Frühstück

**Saison:** Ganzjährig

**Für:** 1 Personen

**Verfasst von:** Marion Riepler

## Zutaten

40 G Haferflocken

100 G Skeyr

10 G geschrotete Leinsamen

1 Espresso

3 EL Milch

0,5 TL Kakaopulver

1 TL Honig

## **Zubereitung**

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