



Dauer: Schnell

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Frühstück

Saison: Ganzjährig

Für: 1 Personen

Verfasst von: Marion Riepler

Zutaten

40 G Haferflocken

100 G Skyr

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.