



Cremige Haferflocken mit Beeren

Frühstück für einen stabilen Blutzucker

Zutaten

- 50 g Haferflocken
- 150 ml Haferdrink (oder Milch)
- 100 g Joghurt
- 1 TL Chiasamen
- 1 Handvoll Beeren
- 1 TL Nussmus (Mandelmus, Cashewmus, Erdnussmus)

Zubereitung

Haferflocken mit Haferdrink oder Milch kurz aufkochen und 5 Minuten quellen lassen. Alternativ einfach mind. 3 Stunden quellen lassen. Chiasamen unterrühren, Joghurt unterrühren, mit Beeren und Nussmus toppen.

2 Portionen 10 Minuten Einfach

Dieses Frühstück liefert Ballaststoffe, Eiweiß und gesunde Fette und kann Heißhunger vorbeugen.