

PORTIONEN

1

ZEIT GESAMT

10 min

LEVEL

easy

Rezept

JOGHURT FRÜHSTÜCK

Ein frisches Joghurt mit Beeren und als Zusatz noch etwas besonderes – ich finde, so kann ein Tag im Büro gerne starten. Unter der Woche findet bei uns nicht wirklich ein klassisches Frühstück statt. Es ist vielmehr ein Glas Wasser und einen **Bullet proof Coffee** oder einfach nur ein kleiner Espresso. So nach ein paar Stunden im Büro klopft dann doch das kleine Hungerchen an die Tür und da ist so ein frisches Joghurt wirklich klasse.

Ich separiere das Topping immer vom eigentlichen Joghurt, so dass der Biss erhalten bleibt (ich kann leider mir durchgewehrten overnight Porridge oder ähnlichem nichts anfangen).

Als kleiner Kick ist in diesem Joghurt Minze und selbstgemachtes Karamell zu finden – super lecker!



ZUTATEN

- 4-5 EL **Joghurt gr. Art**
- 4 Erdbeeren
- 1 EL **Karamell**
- frische Pfefferminze
- 1 EL Haferkleie
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1/2 TL **Erythrit**

Gesundes Essen kann so einfach sein!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Verwende ein Gefäß Deiner Wahl, dass z.B. beim Transport nicht ausläuft. Ich verwende hier gerne Gläser mit einem Bügelverschluss.

Gib das Joghurt in das Glas, danach den Esslöffel Karamell.

SCHRITT 2

Wasche die Erdbeeren, trockne sie etwas, entferne die Blätter und schneide sie in kleine Stückchen (dann passen mehr davon in das Glas).

SCHRITT 3

Zupfe ein paar Pfefferminzblätter von der Pflanze, wasche und trockne diese. Schneide sie jetzt in möglichst kleine Teile und gib sie dann mit ins Glas. Verschlössen lässt sich das Joghurt super transportieren und im Kühlschrank bis zum Verzehr kühlen.

SCHRITT 4

Verwende (wenn Du möchtest) für die Saaten einen separaten kleinen Behälter (oder manche Müslibecher haben ein separates Fach dafür) und gib sie erst dann zum Joghurt, wenn Du das Joghurt geniessen möchtest. Guten Appetit!