

## FRÜHSTÜCKSBOWL JOGHURT MIT BEEREN

---

### Zutaten

- 150g Naturjoghurt
- 50g Magerquark
- 3 EL Haferflocken
- 1 TL Leinsamen
- 2 EL Himbeeren (frisch oder TK)
- 2 EL Blaubeeren (frisch oder TK)
- etwas Zimt

Alle Zutaten hübsch in einer Schale anrichten. TK Beeren vorher auftauen, mit Zimt bestreuen und genießen.

Das Auge isst mit bei diesem Top-Fit-Frühstück:

- Vorteile vereint: gesunde Bakterien für den Darm aus dem Joghurt plus Eiweiß aus dem Quark.
- Haferflocken lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen und halten länger satt.
- Beeren sind gesundheitsfördernd und haben weniger Zucker als anderes Obst.

