

# REZEPTE



## FRÜHSTÜCK (ergibt jeweils 2 Portionen)

---

### Joghurt mit Birne und Flocken

Zutaten:

300 g Bio-Joghurt  
2 Birnen  
1 TL Honig  
6 EL Haferflocken  
2 TL gemahlene Mandeln

Zubereitung:

Joghurt mit Honig mischen.  
Birnen klein schneiden und unter den Joghurt heben. Auf zwei Schraubgläser aufteilen. Jeweils mit 3 EL Haferflocken und gemahlenden Mandeln toppen.



### vegane Alternative:

Alle pflanzlichen Joghurts ohne Zuckerzusatz.



# REZEPTE



## FRÜHSTÜCK (ergibt jeweils 2 Portionen)

---

### Bircher-Overnight-Oats

#### Zutaten:

3 EL Haferflocken  
2 EL Mandelmehl  
(1 TL Flohsamenschalen,  
optional)  
2 TL Leinsamen  
2 EL Erythrit  
1 TL Zimt  
300 ml pflanzliche Milch  
1 großer Apfel  
2 EL gehackte Mandeln

#### Zubereitung:

Alle Zutaten außer den Apfel in eine Schüssel füllen und gut umrühren.  
Apfel fein raspeln und unter die Oats heben. Oats in zwei Schraubgläser füllen.



# REZEPTE



## FRÜHSTÜCK (ergibt jeweils 2 Portionen)

---

### Vanille-Overnight-Oats mit Beeren

#### Zutaten:

3 EL Haferflocken  
2 EL Mandelmehl  
(1 TL Flohsamenschalen,  
optional)  
2 TL Leinsamen  
300 ml Milch  
Vanilleextrakt/ Vanilleschote  
200 g Beeren

#### Zubereitung:

Alle Zutaten außer die Beeren in eine Schüssel geben und gut umrühren.  
In zwei Schraubgläser aufteilen. Beeren frisch auf die Oats geben.

