

Joghurt mit frischen Früchten und Haferflocken



©Land OÖ

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Naturjoghurt: 400 g
- Milch: 60 ml
- saisonales Obst (z.B. Äpfel, Birnen, Beeren, Banane): 200 g
- zerkleinerte Walnüsse: 32 g
- Haferflocken zart: 48 g
- Zitronensaft: 16 g
- Optional: etwas Zimt oder Vanille

Zubereitung:

- Obst waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.
- Joghurt mit Milch glatt verrühren. Nach Belieben mit etwas Zimt oder Vanille verfeinern.
- Haferflocken und Obst unter die Joghurtmasse rühren und ca. 15-30 Minuten durchziehen lassen.
- Walnüsse grob hacken und kurz vor dem Ausgeben über das Joghurt streuen oder unterheben.

TIPP

Wird die Joghurt-Haferflocken-Mischung bereits am Vortag vorbereitet, sollte etwas mehr Milch eingeplant werden, da die Haferflocken über Nacht weiter quellen. Das Obst – insbesondere Bananen und empfindliche Beeren – am besten erst am Tag der Ausgabe unterheben.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
214 kcal	11 g	3,3 g	20 g	12 g	7,5 g	2,61 g	0,12 g

Allergen(e):

A - Gluten	G - Milch	H - Schalenfrüchte
------------	-----------	--------------------