



Joghurt mit Waldfruchtmus und Studentenfutter



Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Walnusskerne	30 g
Himbeeren, frisch	150 g
Heidelbeeren, frisch	150 g
Bananen	2 St.
Joghurt, natur	600 g
Chia-Samen	30 g
Kürbiskerne	30 g
Haferflocken, zart	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Walnüsse hacken. Beeren waschen und portionieren, eine Hälfte in ein hohes Gefäß geben, die andere in einer Schüssel aufbewahren. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Joghurt mit Früchten mischen und mithilfe eines Pürierstabs glatt pürieren.
2. Beerenjoghurt auf 4 Schüsseln verteilen und mit Beeren, Bananenscheiben, Chia-Samen, Kürbiskernen, Haferflocken und Walnüssen garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	440 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	14 g