

## Früchtestippe mit geriebenem Pumpernickel

Für 1 Person

1 Scheibe Pumpernickel  
1-2 EL Haferflocken  
1 TL Honig  
2 TL Enzym-Ferment Getreide  
200 g eingemachtes Obst (Äpfel, Birnen, Pfirsiche)  
100 g fettarmer Joghurt  
0,2 l Brottrunk  
1 TL Honig

Pumpernickel zerbröseln und mit Haferflocken und Honig in einer Pfanne anrösten, bis der Honig karamelisiert. Abkühlen lassen, in einen tiefen Teller geben und das Fermentgetreide darüberstreuen. Das Obst in mundgerechte Stücke schneiden und unter den gerösteten Pumpernickel heben. Joghurt cremig rühren und darübergießen. Brottrunk mit Honig süßen und dazu trinken.

465 kcal (2047 kJ)  
16,6 g Eiweiß  
5,9 g Fett  
84,8 g Kohlenhydrate (7,6 BE)