Haferflocken mit Obst

Für 1 Person

200 g eingemachtes Obst (Pfirsiche, Äpfel, BIrnen)
30 g kernige Haferflocken
2 TL Enzym-Ferment Getreide
100 g fettarmer Joghurt
0,2 l Brottrunk

Das eingemachte Obst in mundgerechte Stücke schneiden. Haferflocken und Fermentgetreide mischen und unter das Obst heben. Joghurt cremig rühren und darüber gießen. Dazu ein Glas Brottrunk servieren.

359 kcal (1503 kJ)
13,2 g Eiweiß
5,4 g Fett
62,5 g Kohlenhydrate (5,2 BE)