

FrauBrit shoppt

Ein Trendzombie auf der Pirsch.

Frühstückslecker

Haferflocken - Milch - cremiger Quark oder Jogurt - Honig oder Ahornsirup - Früchte nach Geschmack - optional: Chia Seeds -
+ ein verschließbarer Behälter -

Als erstes schüttele ich einen Schuß Milch auf den Boden des Glases und fülle dann gut bis zur Hälfte Haferflocken auf. Umrühren - wenn die Haferflocken arg trocken sind, noch etwas Milch nachfüllen.

Anschließend fülle ich einen halben Teelöffel Chia Seeds ein und einen kleinen Klecks Honig für die Süße. Darauf kommt eine Schicht cremiger Magerquark.
Umrühren.

Jetzt fülle ich bis unter den Rand mit Früchten auf und vermische das Ganze mit dem Löffel. Insgesamt sinkt die Füllmenge nun wieder etwas ab, sodass man das Glas anschließend gut verschließen und noch einmal mit vollem Einsatz schütteln kann. Shake it, Baby!

Sollte die Masse vor dem Verschließen zu trocken oder zu nass sein, fülle ich nach Bedarf noch mit Milch oder Haferflocken auf.

Dann kommen die Behälter gut verschlossen in den Kühlschrank wo sie mindestens eine Nacht durchziehen sollten.

Ergänzungen: Wenn ich TK Früchte verwende, bereite ich Sonntags bereits alle Gläser bis Freitag vor - bei frischen Früchten variere ich, mache aber i.d.r nicht mehr als drei Gläser.

Varianten: Als frische Früchte eignen sich toll Bananen (max. zwei Gläser im voraus füllen), Äpfel, Trauben, Granatäpfel.

Alle Angaben können nach Belieben und Geschmack verändert werden.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Guten Appetit und viel Freude beim Frühstück!