

# Winter- Rezept

Frühstück  
und Snacks

## Kraftfrühstück für Traumbärchen

### Zutaten für 2 Portionen

200 g Joghurt

30 g Haferflocken

2 TL fein geriebene Nüsse

1 Birne

etwas Zimt



### Zubereitung

- 1 Joghurt, Getreideflocken sowie fein geriebene Nüsse in eine Schüssel geben, vermengen und ausreichend ziehen lassen, damit die Haferflocken erweichen.
- 2 Birne waschen, gegebenenfalls schälen, klein schneiden und ebenfalls untermischen. Nach Belieben mit etwas Zimt bestreuen.

