

Joghurt-Bowl mit Früchten und Nüssen

<https://vivomira.de/rezepte-ideen/fruehstueck/joghurt-bowl-mit-fruechten-und-nuessen/>

Zutaten

- 200 g Naturjoghurt (oder pflanzliche Joghurtalternative, z. B. Kokos- oder Mandeljoghurt)
 - Eine Handvoll frische Früchte (z. B. Beeren, Banane oder Apfel)
 - 1 EL gehackte Nüsse (z. B. Mandeln, Walnüsse oder Haselnüsse)
 - 1 TL Leinsamen oder Chiasamen für zusätzliche Ballaststoffe
 - Optional: 1 TL Honig oder Ahornsirup für eine leichte Süße
 - Optional: Ein Hauch Zimt oder Vanille für zusätzlichen Geschmack
-

Zubereitung

1. Joghurt in eine Schale geben:

Den Naturjoghurt in eine Schale füllen und glattstreichen.

2. Früchte hinzufügen:

Die Früchte waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und auf den Joghurt legen.

3. Nüsse und Samen darüberstreuen:

Die gehackten Nüsse und Samen über die Früchte streuen. Für eine leichte Süße optional einen Teelöffel Honig oder Ahornsirup hinzufügen.

4. Nach Belieben würzen:

Ein Hauch Zimt oder Vanille rundet die Joghurt-Bowl geschmacklich ab und sorgt für zusätzlichen Genuss.
