

Dinkelflocken mit Joghurt

Ein einfaches und leckeres Rezept: "Dinkelflocken mit Joghurt". Hier zeige ich dir, wie du in nur wenigen Minuten ein gesundes und köstliches Flockenmüsli zubereiten kannst. Mit Dinkelflocken als Basis und cremigem Joghurt als Topping ist dieses Frühstück super lecker.



- » **PORTIONSGRÖÖE:** Für 4 Portionen
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** 15 Minuten Rezept
- » **ERNÄHRUNG:** Vegetarisch
- » **KALORIEN / PORTION:** 466 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** [Frühstück](#)

Nährwertberechnung auf das Gesamte in Gramm bzw. Milliliter

Energie: 466 Kalorien | Fett: 23 g | Kohlenhydrate: 52 g | Eiweiß: 13 g | Ballaststoffe: 7 g | Zucker: 28 g

Zutaten:

100 Gramm **Dinkelflocken**
500 Gramm **Naturjoghurt** (10 % Fett)
4 Esslöffel **Leinsamen-Schrot**
5 Esslöffel **Amarant**, gepufft
4 Esslöffel **Agavendicksaft**
50 Gramm **Mandeln**, gehobelt
1 – 2 **Bananen**
1/2 Teelöffel **Zimt**
1 Handvoll **Blaubeeren/Heidelbeeren** (zum Bestreuen – Tiefgekühlte oder Frische)

So wird's gemacht:

ANLEITUNGEN:

Die Dinkelflocken, Leinsamen und Zimt in eine Schüssel geben. Den Joghurt dazu geben, umrühren und kurz quellen lassen. Inzwischen die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Das Flockenmüsli mit Agavendicksaft süßen und auf 2 Schalen aufteilen. Mit Banane und Beeren belegen. Mit Amarant bestreuen.

Tipp:

Dieser kleine Sattmacher lässt sich auch prima am Vorabend vorbereiten und schon den Magen.

Fertig und Genießen!

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: kleineprise.de