



# Joghurt mit Waldfruchtmus und Studentenfutter



Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Walnusskerne	30 g
Himbeeren	150 g
Heidelbeeren	150 g
Bananen	2 St.
Joghurt, natur	600 g
Chia-Samen	30 g
Kürbiskerne	30 g
Haferflocken, zart	100 g

## Zubereitung

🔪 Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Walnüsse hacken. Beeren waschen und portionieren, eine Hälfte in ein hohes Gefäß geben, die andere in einer Schüssel aufbewahren. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Joghurt mit Früchten mischen und mithilfe eines Pürierstabs glatt pürieren.
2. Beerenjoghurt auf 4 Schüsseln verteilen und mit Beeren, Bananenscheiben, Chia-Samen, Kürbiskernen, Haferflocken und Walnüssen garnieren und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	440 kcal		
Kohlenhydrate	56 g	Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	25 g	Fette	14 g