

Joghurt Bowl mit Früchten & Chia Samen

Diese einfache Joghurt Bowl mit Früchten & Chia Samen ist schnell gemacht, kalorienarm und lecker. Joghurt Bowls sind besonders in der Früh, wenn man nicht viel Zeit hat, eine tolle Sache. Joghurt kombiniert mit Obst und Beeren, ein paar Nüssen oder Samen und etwas knusprigem Müsli, sind besonders an heißen Tagen eine leckere Sache.

Wir haben für unsere Joghurt Bowl mit Früchten & Chia Samen gekauftes Knuspermüsli verwendet, welches nicht gerade kalorienarm ist und viele Kohlenhydrate enthält. Wer es also kalorienärmer und/oder Low Carb mag, sollte ein zuckerfreies oder Low Carb taugliches Müsli verwenden. So könnt ihr noch einmal ein paar Kalorien einsparen ☐ Vielleicht habt ihr auch ein selbstgemachtes Müsli im Schrank, welches hier prima passen würden?

Hübsche Bowls & Schälchen findet ihr hier:

- OrganicMe Coconut Bowl and Spoon (Set of 2), Hand Made, Polished with Coconut Oil, Durable, Lightweight, Easy clean, Long Lasting, vegan Friendly. for Breakfast, Serving, Decoration
- Sweese 1101 Müslischalen 6er Set aus Porzellan, Füllmenge 500 ml, Müslischüssel, Müsli Schale, Dessertschale, Snackschale, Eisschale, Schüssel
- Sweese 1104 Suppenschalen 4er Set aus Porzellan, Füllmenge 800 ml, Müslischale, Suppenschale, Salatschüssel
- Villeroy & Boch Dune VAPIANO Pastaschalen-Set, 2-teilig, Premium Porzellan, Weiß

Weitere leckere Frühstücks-Ideen findet ihr hier >>> Frühstück



Food Twins

LOW CARB KOCHBUCH

Low Carb Kochbuch: Die besten Low Carb Rezepte für die Grillsaison- Das Low Carb Rezeptbuch für Anfänger & Fortgeschrittene - Über 130 gesunde Rezepte zum Abnehmen und Genießen



Ab sofort bei
Amazon
erhältlich!