

MEALPREP

ERDBEER-HEIDELBEER POWERFRÜHSTÜCK

- 150 g Skyr
- 100 g Heidelbeeren
- 50 g Erdbeeren
- 5 Walnüsse
- 3 EL Haferflocken
- 1TL Kokosflocken

Nun kannst du nach Lust und Laune entweder alle Zutaten vermischen oder in ein Glas schichten.

In diesem Frühstück hast du alles was du brauchst. Ein eiweißreiches Milchprodukt, Vollkornhaferflocken mit Ballaststoffen, die gesund auf unseren Darm wirken. Sowie frisches saisonales Obst, mit Vitaminen und Mineralstoffen. Die Walnüsse liefern uns vor allem super gesunde Omega-3-Fettsäuren.

NÄHRWERTE

374 Kalorien	26g Eiweiß
35g Kohlenhydrate	12g Fett

