

Sommer-Fruchtsalat

Vorbereitung: 8 Min.
Portionen: 2
Proteingehalt: 26 g

Du benötigst:

- ✓ Naturjoghurt, 400 g (fettarm)
- ✓ 4 EL Kokosnuss-Milch
- ✓ Dinkel-Flakes (ohne Zucker)
- ✓ 1 Banane

- ✓ 1 Kiwi
- ✓ 1 Handvoll Himbeeren
- ✓ 1 Handvoll Heidelbeeren
- ✓ Schüssel + Löffel + Messer

Zubereitung in 7 einfachen Schritten

1. Banane schälen und schneiden
2. Kiwi schälen und schneiden
3. Himbeeren und Heidelbeeren waschen und in eine Schüssel geben
4. Die geschnittene Banane und die geschnittene Kiwi dazugeben
5. 400 g Joghurt und 4 EL Kokosnuss-Milch ebenso in die Schüssel geben
6. Mit Dinkel-Flakes garnieren (oder untermischen), servieren und genießen

Vplatten-Tipp

- Wenn du es süßer magst, kannst du auch gerne Honig untermischen
- Frisch gepresster Orangensaft dazu trinken
- Anstatt der Kokosmilch kannst du auch Reis-, Hafer- oder Sojamilch verwenden

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

