



## Meal Prep Joghurt

### Zutaten

4 Esslöffel Angekeimte Haferflocken

1 Esslöffel Chiasamen

1 Esslöffel Flohsamenschalen

1 Esslöffel Kakao Nibs

1 Esslöffel Granola nach Wahl

Etwas Pflanzenjoghurt

Etwas frisches, getrocknetes oder gefriergetrocknetes Obst

---

**Kochzeit:** 5 min

**Gesamtzeit:** 5 min

**Portionen:** 1

---

### Zubereitung

1.

Einfacher könnte die Zubereitung eines Frühstücks gar nicht sein, denn du musst lediglich die einzelnen Schichten deines Meal Prep Joghurt übereinander schichten! Wir haben uns für diese Reihenfolge entschieden:

1. pflanzliche Joghurt-Alternative
2. Frische Beeren
3. Chiasamen
4. Flohsamenschalen
5. angekeimte Haferflocken
6. Kakao Nibs
7. noch eine Lage Pflanzenjoghurt mit Beeren
8. ganz oben knuspriges Granola und ein paar Kakao Nibs

Natürlich kannst du die Schichten ganz nach deinem Geschmack gegen deine liebsten Zutaten austauschen!