

Rezept

Zuckerfreies Beeren-Schichtfrühstück

Ein Rezept von Zuckerfreies Beeren-Schichtfrühstück, am 20.12.2025

Zutaten

120 g griechischer Joghurt (10% Fett)

2 EL gepuffte Quinoa

2 EL Kokosraspel

200 g gemischte Beeren (z.B. Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal, 13 g F, 5 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Den Joghurt mit den Kokosraspeln und der gepufften Quinoa vermischen. Die Beeren verlesen und waschen. Johannisbeeren von den Rispen streifen. Erdbeeren je nach Größe halbieren, vierteln oder auch in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Joghurtmischung und den Beeren-Mix in zwei (Schraub-)Gläser, Tassen oder Schüsseln schichten, dabei mit Beeren abschließen.