

Joghurt mit Obst und Haferflocken

Zeitaufwand: ★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Obst liefert viele Vitamine. Da es jedoch auch Zucker enthält, sollte die Empfehlung von zwei Portionen am Tag nicht überschritten werden.

Joghurt ist sehr bekömmlich und enthält unter anderem Milchsäurebakterien, welche dabei helfen die Darmflora gesund zu erhalten. Fettarme Sorten sollten bevorzugt werden, da sie trotz gleicher Menge an Proteinen und Mineralstoffen weniger gesättigte Fettsäuren und Energie enthalten.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 2 Äpfel
- 2 Bananen
- 2 Orangen
- 4 Kiwis
- 120 g zarte Haferflocken
- 500 g Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut)



Zubereitung:

- **Äpfel** waschen, restliches **Obst** schälen, alles in kleine Stücke oder Scheiben schneiden
- zu einem Obstsalat vermengen
- abwechselnd **Haferflocken**, **Joghurt** und Obstsalat in Portionsgläschen oder Schüsseln schichten.

Tipp:

Je nach Saison kann selbstverständlich auch jede andere Obstsorte verwendet werden, wie z. B. Birnen, Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen / Zwetschgen, Melonen, Kirschen, Trauben, usw.

Falls Kiwi oder Ananas verwendet werden, sollten diese erst kurz vor dem Verzehr hinzugefügt werden, da sie Enzyme enthalten, die in Kombination mit dem Naturjoghurt für einen bitteren Geschmack sorgen.