



# apoday® Rezepte

## Frühstück

### Vitaminbecher

- 1 frische Feige
- 100 g Beerenfrüchte (z.B. Himbeeren, Heidelbeeren)
- 3 EL Haferflocken
- 1 EL Kleie
- 1 TL Vanillezucker
- 100 g fettarmer Joghurt

Die Feige in Scheiben schneiden, die Beeren waschen, putzen bzw. auftauen. Mit Haferflocken und Kleie in ein großes Glas geben. Joghurt mit Vanillezucker verquirlen und darüber geben. Kurz durchziehen lassen.

243 kcal (1017 kJ), 9,9 g Eiweiß, 4,6 g Fett,  
39,1 g Kohlenhydrate