



Ideal auch als
Meal Prep für
das Büro-
Frühstück!

Bratapfel Skyr

- 2 Äpfel
- 1 TL Zimt, etwas Vanille
- 1 TL Rapsöl / Butter
- 300g Skyr / Naturjoghurt
- 2 EL gehackte Walnüsse
- 1 TL Kakaonibs
- 1 TL Leinsamen

2 Portionen

Bratapfel

Äpfel in kleine Würfel schneiden und mit Zimt und Vanille in einer Pfanne mit Rapsöl oder Butter und etwas Wasser weich dünsten.

Schichten

Skyr oder Joghurt in zwei Gläser füllen und die warmen Äpfel darauf schichten.

Mit gehackten Walnüssen, Kakaonibs und Leinsamen garnieren.

Ernährungsplus

Das Eiweiß aus Skyr sorgt mit Nüssen und Obst kombiniert für eine lange Sättigung, stabile Energie und liefert gleichzeitig viele antientzündliche Nährstoffe.

ERNÄHRUNGSPRAXIS WAGNER