

Joghurt-Hafer-Porridge mit Himbeeren zuckerfrei



40 min. 254 kcal SteviaSweet Flüssig

Zubereitung ohne Zucker

1. Haferflocken, Chia-Samen und Himbeeren mischen.
2. Das Joghurt, die Milch und den **SteviaSweet Liquid** dazugeben und gut mischen.
3. Den Porridge über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Mit frischen Himbeeren servieren.

Zutaten für 2 - 3 Portionen

| | |
|--------|----------------------------|
| 100 g | tiefgekühlte Himbeeren |
| 60 g | Haferflocken |
| 1 EL | Chia-Samen |
| 200 g | Naturejoghurt |
| 100 ml | Milch |
| 1 TL | SteviaSweet Flüssig |

Zum Servieren

frische Himbeeren

Nährwerte pro Portion

| | |
|------|--------------------|
| 254 | kcal |
| 1067 | kJ |
| 11 | Protein in g |
| 33 | Kohlenhydrate in g |
| 9 | Fett in g |