

# Joghurt

- 2 Teelöffel grobe Reisflocken
- ½ Teelöffel Sesamsamen
- 1 Teelöffel Haferflocken
- 2 Teelöffel frische oder tiefgefrorene Beeren
- 100 ml Vollmilchjoghurt

Alle Zutaten vermischen, abschmecken und servieren.

(Rezept für eine Person)

