Schnelles Proteinmüsli

Zutaten

6 EL Skyr
3 EL Kefir
2 TL Leinöl
1 TL Chiasamen
1 EL Leinsamen
3 EL Haferflocken
Obst der Wahl
(zB.Blaubeeren, Granatapfel, Apfel, Birne...)

1 Person
5 Minuten

Zubereitung

Für die Jogurtcreme Skyr, Kefir und Leinöl vermengen.
Chia-, und Leinsamen sowie Haferflocken hinzufügen.
Obst klein schneiden und ebenfalls dazu geben.