

Joghurt mit Blaubeeren und Leinsamen

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Naturjoghurt (idealerweise Bio oder fermentiert, alternativ Skyr oder pflanzlicher Joghurt mit Kulturen)
- 1 Handvoll frische oder tiefgekühlte Blaubeeren
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional)

Zubereitung:

- Joghurt in eine Schale geben.
- Blaubeeren unterheben oder darüberstreuen.
- Leinsamen hinzufügen.
- Optional leicht süßen.