



## POWER-FRÜHSTÜCK

von Sabrina Wessels

### ZUTATEN für 1 Portion

6 EL Griechischer Joghurt  
2 Orangen  
1 Banane  
Gefriergetrocknetes Obst, z.B. Erdbeeren, Himbeeren und Cranberry  
etwas Vollkornmüsli oder Quinoa- und Dinkelpops  
Wildberry Creme\* nach Gusto

### ZUBEREITUNG

Den griechischen Joghurt in eine Frühstücksschale geben.

Obst schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, auf dem Joghurt verteilen.  
Mit getrocknetem Obst und Müsli anrichten.

Zum Schluss mit einem Schuss Wildberry Creme servieren.

Hält lange satt und vermindert Heißhungerattacken.



\*Edelschmaus Originalprodukt

selbstständiger Berater  
**EDELSCHAUS**  
*kochen mit Herz*