



# Frühstück mit Laiseacker

Rezepte vom LAISEACKER



## Zutatenliste:

2 Grapefruits, 2 Äpfel, 1 Mango, 75 g Haferflocken,  
200 g Vanille Sojajogurt, 8 EL Walnüsse, 1 TL Honig.

## Zubereitung:

1. Grapefruits auspressen
2. Äpfel in eine Schale reiben. Mango schälen, in kleine Stücke schneiden und in die Schale geben.
3. Haferflocken und Sojajogurt hinzufügen und ein paar Minuten stehen lassen, bis sich alles gut miteinander verbunden hat.
4. Walnüsse klein hacken und in einer Pfanne leicht anrösten. Herdplatte ausschalten und Honige unterrühren. Karamellisierte Walnüsse über Obst-Jogurt-Müsli-Mischung geben und schmecken lassen.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf  
[www.laiseacker.de](http://www.laiseacker.de).

Guten Appetit



[www.LAISEACKER.de](http://www.LAISEACKER.de)