# Nährstoffis Lieblingsfrühstück

## Zutaten

### Basis

1-2 El Skyr, griechischer Joghurt
oder Naturjoghurt
je 1 TL Leinöl und Algenöl
1 EL Mischung aus Leinsamen,
Kürbiskernen und Hanfsamen
1 EL Kefir

### Topping

Beeren, Obst, Nüsse, Saaten, Kakaonibs, Granola und was das Herz sonst noch begehrt

### Tipp

Probiere Orangen mit Zimt und Walnüssen! Lecker!

## Zubereitung

- Gebe zum Beispiel den Skyr in die Lieblingsschüssel und füge Leinöl und Algenöl hinzu.
- Mixe in einer kleinen Kaffeemühle Leinsamen, Kürbiskerne und Hanfsamen und gebe sie hinzu.
- Ergänze die Mischung mit Kefir, wenn du magst.
- Füge das Topping individuell hinzu: Lass deine Kinder nach Belieben Obst, Haferflocken, Nüsse – oder auch Cornflakes oder Crunchies drüber streuen, denn die Menge macht den Unterschied.

### Lasst es euch schmecken!