

Erdbeer Urkorn Overnight

Zutaten für 2 Personen

70-80g	Urkorn Flockenmischung
150ml	Milch
Etw.	gemahlene Vanille oder Vanillemark
300g	Skyr (Alternativ Quark oder Joghurt)
½	Bio-Zitronen (Schalenabrieb)
2 TL	Honig
200-300g	Erdbeeren
1-2 TL	Pistazien und/oder Chiasamen, Leinsamen Kürbiskerne etc.



Zubereitung

- Milch, Vanillpulver, Skyr, Zitronenschalenabrieb und Honig mit den Urkornflocken vermengen
- abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen
- Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden
- Joghurt-Flockenmischung aus dem Kühlschrank nehmen und abwechseln mit den Erdbeeren in 2 Glasschalen schichten.
- Mit Pistazien und/ oder anderen Saaten beliebig bestreuen und zum Frühstück servieren