






Sportlerfrühstück

| | |
|---|---|
|  | <p>Zutaten + Küchenutensilien:</p> <p>Naturjoghurt, Obst deiner Wahl, ein Schneidebrett, Schneidemesser, Schüssel</p> |
|  | <p>Schritt 1:</p> <p>Gebe deinen Joghurt in die Schüssel.</p> |
|  | <p>Schritt 2:</p> <p>Schneide das Obst deiner Wahl in kleine Scheiben / Würfel,... und gebe es in die Schüssel.</p> |
|  | <p>Schritt 3:</p> <p>Fertig ist dein gesundes und leckeres Frühstück. Lass es dir schmecken!</p> |
|  | <p>Schritt 4:</p> <p>Denke daran ein Glas Wasser zu trinken. #stayhydrated</p> |

