# Fitness-Müsli mit Orangen

**Sonstige Gerichte » Müsli**

## Zutaten (4 Personen)

» 4 EL Haferflocken
» 200g Früchte-Müsli
» 2 Orange(n)
» 2 Banane(n)
» 1/2 Zitrone(n)
» 300g Joghurt (natur)
» 1/4 TL Anis
» 1 TL Kardamom
» 2 TL Orangenaroma
» 2 EL Honig

## Bewertung

**Beschaffung**
guten Supermarkt

**Kosten**
6-10€

**Zubereitungszeit**
bis 30min

## Zubereitung

1. Haferflocken in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie zu duften anfangen. Etwas abkühlen lassen. Haferflocken mit dem Müsli mischen.

2. Die Orangen dick schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Orangenfilets mit einem Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Den Saft dabei auffangen.

3. Die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Zitronen- und dem aufgefangenen Orangensaft beträufeln.

4. Joghurt mit Anis, Kardamom, Orangenaroma, Honig verrühren und abschmecken. Müslimischung, Orangenfilets, Bananenscheiben und Joghurt abwechselnd in vier Gläser schichten. Mit Orangenfilets abschließen. Am besten genießen solange das Müsli noch knusprig ist.

Tipp: Statt Früchte-Müsli kann man auch Knuspermüsli verwenden.

Nährwerte: 330kcal/E9g/F6g/KH57g pro Portion

angelegt am: 27.02.2005 Rezept-Nr: 1581

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke