Weltmeister-Müsli

Sonstige Gerichte » Müsli

Zutaten (2 Personen)

» 4 EL kernige Haferflocken
» 4 EL zarte Haferflocken
» 1 Banane(n)
» 1 Apfel/Äpfel
» 8 getr. Aprikose(n)
» 2 EL Sonnenblumenkerne
» 4 TL Traubenzucker
» 200ml Milch
» 200g Vollmilchjoghurt

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Haferflockensorten mischen und auf zwei Schälchen verteilen. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Aprikosen in Streifen schneiden.

2. Das Obst auf den Haferflocken verteilen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Den Traubenzucker mit Milch und Joghurt verrühren. Zur Müsli-Mischung geben und sofort servieren.

Nährwerte: 596kcal/E18g/F16g/KH90g pro Portion

angelegt am: 02.07.2006 Rezept-Nr: 2100

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