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