

# Müsli mit Trockenfrüchten

Sonstige Gerichte » Müsli

## Zutaten (4 Personen)

- » 200g Trockenfrüchte
- » 160g Haferflocken
- » 8 EL Weizenkeime
- » 500g Joghurt (natur)

## Bewertung



**Beschaffung**  
Spezial-Laden



**Kosten**  
6-10€



**Zubereitungszeit**  
bis 30min

## Zubereitung

1. Die Trockenfrüchte in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Haferflocken in einer Schüssel vermengen.
2. Die Weizenkeime unter den fettarmen Joghurt heben und abwechselnd mit der Trockenfrucht-Haferflocken-Mischung in vier hohe Gläser schichten. Nach Wunsch einen getrockneten Apfelring auflegen.

Tipp: Trockenfrüchte auf Holzspießen dazu reichen. Vollkornhaferflocken verwenden.

Nährwerte: 380kcal/E13g/F6g/KH66g pro Portion

angelegt am: 16.11.2003

Rezept-Nr: 695

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