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