# 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