

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Haferflockenmüsli

- f. 1 Person -

50 g Haferflocken	frisch gequetscht in
170 cm ³ Milch (1,5 %)	einweichen,
50 g Apfel	und
50 g Banane (bzw. Obst der Saison)	in Scheibchen schneiden
10 g Sultaninen	und
10 g Mandeln, grob geh.	darüber streuen.

Für 1 Person: 415,2 kcal/8,71g Ballaststoffe