

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Müslipuffer

50 g Mandeln, geh.
200 g Haferflocken
2 Eier (Gr. L)
50 g Sonnenblumenkerne
1 El Honig
100 g saure Sahne
15 g Roggenvollkornmehl
1 El kaltgepr. Sonnenblumenöl
1 Prise jod. Meersalz
1 Msp. Zimt
6 El Wasser

miteinander verrühren.

ungeh. Pflanzenmarg.

16 Müslipuffer in
ausbraten.

Dazu:

300 g Magerjoghurt
unbeh., abger. Zitronenschale
1 El Honig
250 g Himbeeren (od. Obst d. Saison) verrühren.

Gesamt: Müslipuffer: 1839,45 kcal : 16 = 115 kcal
Früchtejoghurt: 308,5 kcal : 4 = 77 kcal