

Müsli mit Erdbeeren

Sonstige Gerichte » Müsli

Zutaten (4 Personen)

- » 80g Haferflocken
- » 40g Weizenkeime
- » 20g Weizenkleie
- » 400ml Milch
- » 400g Erdbeeren
- » 2 Banane(n)
- » 4 Scheiben Ananas
- » 4 EL Joghurt (natur)

Bewertung



Beschaffung

Spezial-Laden



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Vollkornhaferflocken, Weizenkeime sowie -kleie vermengen und auf vier Müslischalen verteilen. Die Milch darüber gießen.

2. Erdbeeren abbrausen, putzen und halbieren. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Ananas würfeln. Das Obst kurz in einer Schüssel vermengen und auf die Schalen verteilen. Jeweils 1EL Joghurt darüber geben. Nach Wunsch mit fein geschnittener Minze garniert servieren.

Nährwerte: 280kcal/E11g/F5g/KH46g pro Portion

angelegt am: 16.11.2003

Rezept-Nr: 698

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