

Beerenmüsli



Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 391 kcal

- Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
- Schwierigkeitsgrad leicht
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 2 Portionen

| | |
|-------|----------------------------|
| 6 EL | Haferflocken |
| 2 EL | Cornflakes |
| 30 g | Haselnusskerne |
| 150 g | Beeren und Weintrauben |
| 1 | Feige |
| 300 g | Naturjoghurt, (1,5 % Fett) |
| 1 EL | Honig nach Geschmack |

Zubereitung

- Haferflocken, Cornflakes und Haselnusskerne in einer Schale mischen.
- Obst waschen, klein schneiden und über den Flocken verteilen.
- Kurz vor dem Essen mit Joghurt mischen, nach Geschmack mit Honig süßen.