



Bild von [ohhlanla](#) auf [Pixabay](#) – Rezept-Tipp von Sina Straub

Beeren-Bananen-Müsli

Zutaten

- **4 EL** Haferflocken
- **1 reife** Banane
- **1 Handvoll** Beeren (frisch oder aufgetaut, z. B. Himbeeren)
- **150 ml** Milch oder eine pflanzliche Alternative
- **1 EL Nüsse oder Kerne** (z. B. Walnüsse oder Sonnenblumenkerne) zum Garnieren

Zubereitung

Die Banane in feine Scheiben schneiden. Die Hälfte davon direkt in den Müslibecher geben. Die Haferflocken und die Milch dazugeben und alles kurz verrühren.

Den Schraubdeckel und den Bechereinsatz mit der restlichen Banane, den Beeren und den Nüssen füllen und vor dem Verzehr aufs Müsli geben.

Tipp: Wenn das Müsli am Vortag gemacht und in den Kühlschrank gestellt wird:

Farbigen Klebezettel an die Innenseite der Wohnungstür kleben mit Aufschrift **'Müsli nicht vergessen!'**