

Bild von ohhlanla auf Pixabay – Rezept-Tipp von Heike Kottmann

Müsli mit Körnern, Nüssen und Obst

Zutaten:

- Getreideflocken (z.B. Hafer- und/oder Dinkelflocken)
- Naturjogurt
- Körner (z. B. Pinien- und/oder Sonnenblumenkörner)
- Nüsse (z. B. Haselnüsse und /oder Mandeln)
- 1 kl. Apfel
- 1 kl. Birne
- 1 kl. Mandarine

(Je nach Jahreszeit und Geschmack geht natürlich jedes andere Obst. Bitte nur keine Kiwi, die verträgt sich nicht mit Milchprodukten)

Zubereitung:

Am Abend 4-5 Esslöffel Getreideflocken in den Müslibecher geben und 4-5 Esslöffel Naturjogurt dazugeben. Den Becher verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am Morgen 1 Esslöffel Naturjogurt, 1 Esslöffel Körner und 2 Esslöffel Nüsse dazugeben. Mit dem Löffel vermischen.
Apfel.und Birne waschen, vierteln, in kl. Stücke schneiden und in den Becher füllen. Die Mandarine schälen und die Mandarinenschnitze in den Becher füllen. Alles vermischen und fertig ist das Müsli-Frühstück zum Mitnehmen.

Wer es knackig mag, nimmt ganze Nüsse. Man kann aber auch gemahlene Nüsse nehmen.