

Erdbeer-Müsli

Zutaten für 1 Portion:

- 125 g Erdbeeren
- 2 EL Haferflocken
- 1 EL Flohsamenschalen
- 10 g getrocknete Früchte
(Cranberrys, Aprikosen, Rosinen, ...)
- 75 ml Milch
- 75 g Naturjoghurt
- 1 EL Honig

Zubereitung:

1. Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.
2. Haferflocken und Flohsamenschalen in einer Müslichüssel vermischen. Milch dazu geben, kurz quellen lassen. Naturjoghurt und Honig dazu und alles verrühren.
3. Getrocknete Früchte klein schneiden und mit den Erdbeeren auf die Müsli­masse geben.



Haferflocken:

- Liefern wertvolle Nährstoffe
- Sind perfekte Schonkost
- Beruhigen den Magen
- Punkten mit Proteinen
- Senken den Blutfettspiegel
- Bieten viele Ballaststoffe
- Stärken die Knochen

KW 19

www.ehanuschke.de



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle: Katharina Hanuschke

Rezeptquelle: Katharina Hanuschke