



Haferflocken-Joghurt-Müsli



Nährwerte

Müsli (ohne Obst)

358,8 kcal / 41,4g KH / 19,6g E / 10,9g F

Zutaten

- 200 g Joghurt (1,5 % Fett)
- etwas flüssiger Süßstoff
- 40 g zarte Haferflocken
- evt. etwas geschroteter Leinsamen
- 15 g gehackte Mandeln
- 1 TL Honig
- frisches Obst

Zubereitungszeit

5 Minuten

Zubereitung

1. Den Joghurt mit dem flüssigen Süßstoff verrühren
2. Haferflocken, Leinsamen und Mandeln dazugeben und erneut verrühren
3. Honig über die Masse verteilen
4. frisches Obst klein schneiden und mit in die Schüssel geben

Das Obst kannst du nach Belieben wählen. Die Nährwertangaben müssen dann entsprechend angepasst werden.

Anstatt nur Joghurt zu nehmen, kann die Hälfte z.B. auch durch Skyr ersetzt werden. So erhältst du mehr Proteine in deinem Müsli.