



# Birnen-Himbeer-Müsli mit Walnüssen



Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Walnusskerne         | 4 EL  |
| Haferflocken, kernig | 8 EL  |
| Birnen               | 2 St. |
| Himbeeren, frisch    | 200 g |
| Joghurt, natur       | 600 g |
| Honig                | 2 EL  |
| Rosinen              | 40 g  |

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

1. Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Walnüsse ohne Fett darin ca. 2 Min. anrösten. Walnüsse aus der Pfanne nehmen und Haferflocken in der Pfanne bei kleiner Stufe ca. 1 Min. anrösten, bis sie zu duften beginnen.
2. Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Himbeeren gründlich waschen. Walnüsse grob hacken.
3. Joghurt im Becher mit Honig verrühren. In einer Schale jeweils Joghurt mit Rosinen, Birnen und Himbeeren verteilen. Mit Walnüssen und Haferflocken garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 405 kcal |
| Kohlenhydrate  | 61 g     |
| Eiweiß         | 21 g     |
| Ballaststoffe  | 9 g      |
| Fette          | 11 g     |