



Früchte-Müsli mit Joghurt und Quark



Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🍲 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	1 St.
Bananen	1 St.
Weintrauben, hell	100 g
Orangen	1 St.
Trockenpflaumen	30 g
Soft Feigen, getrocknet	30 g
Mandeln, gehobelt	4 EL
Haferflocken, zart	150 g
Quark 40 % Fett i.Tr.	500 g
Joghurt, natur	300 g
Honig	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Trauben waschen. Orange waschen und mit einem scharfen Messer schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch V-förmige Schnitte, Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden.
2. Pflaumen und Feigen klein würfeln. Getrocknete Früchte und Mandeln mit Haferflocken in einer Schüssel vermengen. In einer weiteren Schüssel Quark und Joghurt mit Honig verrühren.
3. Joghurt-Quark mit Früchten und Müsli auf Schälchen verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Basis-Müsli aus Trockenfrüchten und Haferflocken kannst du super vorbereiten und auch auf Vorrat in einem luftdichten Glas verschlossen aufbewahren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	500 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	10 g