



Frühstücks-Knusper-Müsli-Trifle

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-----------------------|-------|
| Bananen | 1 St. |
| Weintrauben, hell | 200 g |
| Äpfel, rot | 1 St. |
| Orangen | 1 St. |
| Minze, frisch | 5 g |
| Quark 40 % Fett i.Tr. | 250 g |
| Joghurt, natur | 300 g |
| Honig | 1 EL |
| Knusper Müsli | 100 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel

1. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Trauben waschen, abtropfen lassen und nach Belieben halbieren. Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Obst in eine Schüssel geben.
2. Orange mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Über der Obstsalatschüssel durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden, austretenden Saft dabei in den Obstsalat tropfen lassen. Minze waschen und trocken schütteln. 4 schöne Blättchen zum Garnieren beiseitelegen und übrige Minze fein hacken und zum Obstsalat geben.
3. In einer Schüssel Quark und Joghurt verrühren und mit Honig süßen.
4. Obstsalat auf 4 Gläser verteilen, Joghurtcreme darübergeben, Knusper Müsli darüberstreuen und mit Minze garnieren. Frühstücks-Knusper-Müsli-Trifle servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Erweitere den Obstsalat mit Nüssen, Rosinen oder anderen Frühstückszutaten, die du magst.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 346 kcal |
| Kohlenhydrate | 55 g |
| Eiweiß | 18 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 7 g |