



Haferflocken-Müsli mit Apfel, Banane und Himbeeren

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	2 St.
Äpfel, rot	2 St.
Himbeeren, frisch	200 g
Butter	1 EL
Mandeln, ganz	4 EL
Haferflocken, zart	150 g
Joghurt, natur	500 g
Zimt	
Honig	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne

1. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob raspeln. Himbeeren waschen und ggf. verlesen.
2. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Mandeln ca. 1 Min. goldbraun rösten.
3. In einer Schüssel Haferflocken mit Joghurt, Zimt und Honig vermengen. Auf Schälchen verteilen und mit Bananen, Apfel, Himbeeren und Mandeln servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	439 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	10 g