



Früchtemüesli



362 KCAL/PORTION



20 MIN.

Enthält



NÜSSE



LAKTOSE

Früchtemüesli

Zutaten für 2 Personen

g/Portion: Eiweiss 18.2 | Fett 7.5 | Kohlenhydrate 39.0

70 g	Apfel (kleine Würfel)
70 g	Orangen (kleine Würfel)
70 g	Pflaumen (kleine Würfel)
70 g	Heidelbeeren
70 g	Himbeeren
4	Datteln (entkernt und in Streifen geschnitten)
2	Zweige frische Pfefferminze
½	Apfel in dünnen Scheiben zum Garnieren
1	Orange filetieren zum Garnieren
200 g	Magerquark
250 g	Naturjoghurt
1 EL*	Leinsamen, geschrotet
1 EL	Chia-Samen, geschrotet
2 EL	Mandelsplitter
½ EL	Haselnüsse, gemahlen
1 EL	Honig

*EL: Esslöffel

Zubereitung

1. Quark, Joghurt, Samen, Nüsse sowie kurz zuvor geschnittene Früchte vermischen und nach Belieben mit Honig süssen.
2. Müesli in eine Schale geben und mit Beeren, Früchtescheiben und Pfefferminzblättern garnieren.

Tipp aus der Küche

Für das Früchtemüesli können verschiedene saisonale Früchte verwendet werden. Zur Abwechslung kann das Müesli auch mit etwas Zimt, Vanille oder fein gehackten Zitruszesten verfeinert werden.