



kochbus.de · backbus.de



Früchte Müsli

Zutaten

Für eine Portion

- Obst der Saison z.B.
 - Erdbeeren 2 Stück
 - Apfel ½ Stück
 - Banane ½ Stück
- Hafer 25 g
- Joghurt oder Milch 50 g

Zubereitung

- 1 Das Obst waschen und in kleine Stückchen schneiden.
- 2 Den Hafer mit der Flockenquetsche zu Haferflocken verarbeiten, oder fertige Haferflocken nehmen.
- 3 Haferflocken und Obst in eine Müslischale geben und mit Joghurt oder Milch verfeinern.

Guten Appetit!

Tipps für Zuhause

- Bei selbstgemachtem Müsli weiß man, was drinsteckt.
Zum Vergleich lest mal die Zutatenliste auf der Verpackung eines Müslis aus dem Supermarkt.
- **Solles süßer sein – muss mehr Obst hinein!**
 - Bei reichlich frischem Obst ist kein zusätzlicher Zucker, Honig, Sirup oder Ähnliches notwendig.
- Zum verfeinern können auch Nüsse oder Rosinen genommen werden.
- Auch anderes Getreide kann als Flocken genommen werden.