

MÜNTERMACH-MÜSLI

35g HAFERFLOCKEN | 100ml MILCH | 1 BANANE*
50g BLAUBEEREN* | 50g CRANBERRIES* | 100g MAGERQUARK
10g KOKOSFLOCKEN | ZIMT | WASSER | STEVIA

Beschreibung:

- Schäle die Banane und schneide sie in kleine Stücke.
- In eine Schüssel gibst du Haferflocken, Milch, Magerquark und Wasser. Dazu kommen die Hälfte der Banane, der Cranberries und der Blaubeeren, sowie 5g der Kokosflocken. Vermische alles gut miteinander.
- Jetzt stellst du deine Schüssel in die Mikrowelle und erwärmst dein Müsli dort etwa 2 Minuten. Wenn du keine Mikrowelle hast, kannst du das Müsli auch auf dem Herd kurz aufkochen. Dazu solltest du aber einen Erwachsenen um Hilfe bitten.
- Wenn dein Müsli fertig ist, gibst du eine Prise Zimt und etwas Stevia dazu. Als Alternative zu Stevia kannst du auch einen Schuss Agavendicksaft verwenden.
- Zuletzt kommen oben auf dein Müsli noch das restliche Obst und die Kokosflocken.

*Du kannst auch anderes Obst für das Rezept verwenden.
Mische einfach dein Lieblingsobst zum Müsli.

BEWERTE DAS REZEPT:

