

REZEPTE

Müsli to go

Rezept für 2 Personen

ZUTATEN

- 100 g Haferflocken
- 2 Äpfel, mittelgroß
- 40 g Cranberries
- 200 ml Milch
- 4 EL Naturjoghurt
- 2 EL Nussmus (z. B. Cashewmus)
- 1/2 TL Zimt



Bild: jenifoto/ stock.adobe.com

Zubereitung

1. Äpfel waschen, Gehäuse entfernen, in kleine Stücke schneiden und mit dem Zimt und den Cranberries vermischen.
2. Haferflocken, Milch und Naturjoghurt in eine Schüssel geben und verrühren.
3. Abwechselnd Haferflocken- und Apfel-Gemisch in zwei Gläser schichten.
4. Die Gläser über Nacht in den Kühlschrank stellen und am nächsten Tag genießen.

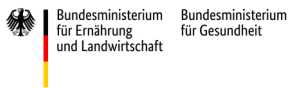
Tipp

Das Müsli to go ist eine gute Lösung für alle, die so früh am Morgen noch nichts frühstücken können. Das selbstzubereitete Müsli, gut verpackt, in einer umweltfreundlichen Verpackung, z.B. Einweckglas, ist oft günstiger als Fertigmischungen aus dem Supermarkt.

QUELLE

Deutsche Gesellschaft für Ernährung / Geprüfte IN FORM-Rezepte

Das Rezept trägt das Logo "Geprüfte IN FORM-Rezepte". Es erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/rezepte/snack/muesli-to-go/>