



Trinkmüsli Luise

**MIT OBST &
SCHMELZFLOCKEN**



Trinkmüsli »Luise«

MIT OBST & SCHMELZFLOCKEN

 4 Portionen

Ein Rezept von Herbert Thill | www.kostkonform.de

Nährwerte / Portion: Energie 263 kcal | Eiweiß 8,45 g
Fett 6,57 g | Ballaststoffe 4,48 g | Kohlenhydrate 38,9 g

ZUBEREITUNG

- 1 | Orangen** schälen und vierteln, **Äpfel** waschen, vierteln und entkernen, **Banane** schälen und in grobe Stücke schneiden. Je nach Belieben und Saison kann das Obst variiert werden.
- 2 |** Das Obst zusammen dem **Joghurt**, der **Milch**, den **Schmelzflocken**, der **Haferkleie** und dem **flüssigen Honig** in einer Schale mit Hilfe eines Pürierstabs vermengen.
- 3 |** Das fertige Trinkmüsli bis zum Servieren kaltstellen und vorher noch einmal kurz aufrühren. In einem Glas servieren.

ZUTATEN

2 Orangen

2 Äpfel

1 Banane

400 g Joghurt, 3,5 % Fett

200 ml Milch, 3,5 % Fett

25 g Schmelzflocken

25 g Haferkleie

2 EL Honig, flüssig

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen

Weitere Rezepte unter: www.inform-rezepte.de/ sowie unter:
www.vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/leckere-rezepte-zum-nachkochen
Mehr Informationen zu IN FORM unter: www.in-form.de