

REZEPTE DURCH DAS JAHR



Beeren-Müsli

TO GO



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen

Empfohlen von

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Beweglichkeit

in Kooperation mit der DGE



Beeren-Müsli

TO GO

 4 PORTIONEN

ZUTATEN

150 g Heidelbeeren

150 g Himbeeren

2 Stiele Minze

200 g Haferflocken

300 ml Milch, 1,5% Fett

150 g Naturjoghurt,
1,5% Fett

4 EL Nussmus, ungesüßt
(z. B. Cashewmus)

ZUBEREITUNG

- 1 | **Beeren** und **Minze** waschen. Minze in feine Streifen schneiden.
- 2 | **Haferflocken, Milch, Naturjoghurt** und **Nussmus** in eine Schüssel geben und verrühren.
- 3 | Haferflocken-Mischung und Beeren in kleine Gläser schichten, Minze zum Abschluss auf die Mischung geben.
- 4 | Gläser in den Kühlschrank stellen und später genießen.

***Tip:** Haferflocken vorher in einer Pfanne ohne Fett oder im Backofen rösten. Alternativ können pflanzliche Milchprodukte verwendet werden.*

www.dge-niedersachsen.de

Aus der **JOB & FIT-Rezeptdatenbank**. Weitere Ideen:

www.jobundfit.de/rezepte/rezeptdatenbank

Weitere geprüfte **IN FORM-Rezepte** unter:

www.inform-rezepte.de

Nährwerte / Portion:

Energie 406 kcal | Eiweiß 14,9 g

Fett 16,2 g | Ballaststoffe 8,60 g

Kohlenhydrate 44,5 g