

Apfel-Himbeer-Müsli mit Rosinen

Zeit gesamt

1h



Zubereitungszeit 15min





Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	100 g
Rosinen	50 g
Milch	200 ml
Schlagsahne	200 ml
Himbeeren, frisch	200 g
Äpfel, rot	2 St.
Haselnusskerne, ganz	4 EL
Joghurt, natur	300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, grobe Reibe, SILVERCREST Handrührgerät mit Schneebesen

- 1. In einer Schüssel Haferflocken und Rosinen mit Milch mischen und ca. 1 Stunde, besser über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen.
- 2. Sahne in einem hohen Gefäß mithilfe eines Handrührers steif schlagen. Himbeeren waschen. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und grob raspeln. Haselnüsse grob hacken.
- 3. In der Schüssel Sahne mit Joghurt und Haferflocken-Rosinen-Milch vermengen. Himbeeren, Apfelraspel und Haselnüsse dazugeben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	414 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	16 g