



Apfel-Himbeer-Müsli mit Rosinen



Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
15min


Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, grobe Reibe, 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	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	17 g	Fette	16 g