Früchte-Müsli mit Haferflocken

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Aprikosen, frisch	4 St.
Heidelbeeren, frisch	150 g
Himbeeren, frisch	150 g
Erdbeeren	200 g
Sahnejoghurt Griechischer Art	500 g
Honig	1 EL
Haferflocken, kernig	150 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Heidelbeeren, Himbeeren und Erdbeeren waschen. Strunk von den Erdbeeren entfernen und vierteln.

2. In einer Schüssel Joghurt mit Honig, Haferflocken und Früchten vermengen. Auf Schälchen verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	322 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	6 g