



Rezepte > Frühstück

Joghurt mit Müsli und Waldfrüchten

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Müsli mit Früchten, Nüssen und Kernen	400 g
Himbeeren, frisch	60 g
Heidelbeeren, frisch	60 g
Brombeeren	60 g
Joghurt, natur	400 g
Honig	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, große Pfanne, Sieb

1. In einer Pfanne das Müsli unter ständigem Schwenken ohne Fett ca. 3–4 Min. goldbraun rösten. Anschließend auf einem Teller etwas abkühlen lassen.
2. Beeren in ein Sieb geben, waschen und vorsichtig trocken schütteln. Joghurt in 4 Schüsseln geben und Waldfrüchte sowie geröstetes Müsli darauf verteilen. Mit Honig beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	241 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	7 g