




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	60 g
Heidelbeeren	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	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	15 g	Fette	7 g