



Rezepte > Frühstück

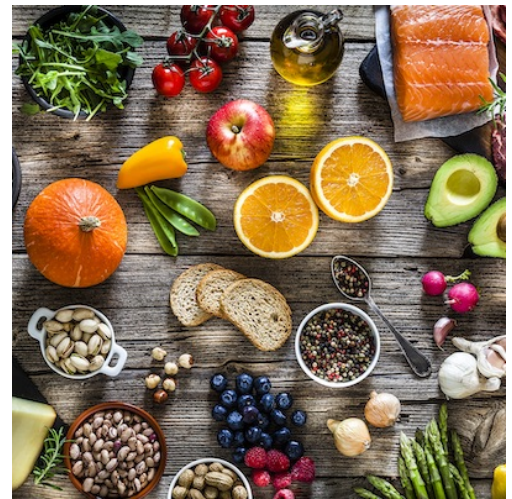
Müsli mit Äpfeln und Walnüssen



Zubereitungszeit
10min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	2 St.
Walnusskerne	4 EL
Joghurt, natur	600 g
Honig	1 EL
Haferflocken, kernig	200 g
Rosinen	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und klein würfeln. Walnüsse grob hacken.

2. In einer Schüssel Joghurt mit Honig, Haferflocken und Rosinen vermengen. Auf Schüsselchen verteilen und mit Äpfeln und Walnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	489 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	15 g